SABIDURÍA ZEN

Texto en inglés
Publicado por Dharma Drum publications perteneciente al Instituto de Cultura Budista de Chong-Hua
90-56 Corona Av. Elmhurst, New York

Asociación Budista China en Argentina
Templo Tzon Kuan

Texto en castellano
Editado por Asociación Budista China en Argentina
Templo Tzon Kuan
Traductora: Bhikshuni Dzau Dzan
Correctora: Upasika Shou Ren (Sara Chiloteguy)
Impresor/ Diagramador: Jorge Luis Voacava

Introducción

Este libro ha sido escrito a lo largo de ocho años. Poco después que yo llegué a los Estados Unidos desde Taiwan y comencé a guiar a los occidentales en la práctica de Chan (Zen), mis discípulos decidieron publicar un boletín de noticias y una revista. Esto fue en 1979. Desde esa época, el Centro Chan evolucionó, hemos editado numerosos libros y nuestras publicaciones han crecido.

En 1984, el editor, nos surgió que introdujéramos una sección en la revista titulada "Opinión sobre el Dharma". Simplemente, sería una pregunta de un discípulo mío, relacionada con la práctica o la filosofía.

Iba a ser del tipo "todas aquellas cosas que Ud. desea saber sobre el Chan pero nunca tuvo la oportunidad de preguntar." La primera pregunta fue : ¿cuál es la idea budista del self o del ego? Quizás la podría haber respondido con una sola frase y si lo hubiera hecho, el proyecto de "Opinión sobre el Dharma" no hubiese fructificado; pero decidí responder más detalladamente. Desde entonces, muchas preguntasa han sido respondidas sobre una gran variedad de temas.

En la época de Buda, algunas personas no podían o no querían aceptar sus enseñanzas. No es que el Buda no les inspirara fe, sino por el contrario es normal que la gente sea escéptica, sospeche y dude. También, algunas cosas son muy difíciles, o aún imposibles de entender sin una experiencia directa.

Una situación similar surgió entre mis discípulos y yo. En un determinado momento, mis discípulos más escépticos me instaron a explicarles el Dharma de Buda más profundamente. Anteriormente, los estudiantes aceptaban todo lo que yo decía como la verdad de los evangelios. Esta actitud puede ser problemática. Como yo me comunico con mis discípulos occidentales a tavés de un intérprete, algunas pueden perderse en la traducción. Por ejemplo, el intérprete puede no transmitir correctamente lo que el discípulo ha preguntado; lo que lleva, por mi parte, a una respuesta totalmente diferente.

Si los discípulos no me preguntan pueden terminar mal informados. Algunos de ellos, se quejaron de no haber entendido correctamente mis respuestas. Me pidieron aclaración, que diera ejemplos y que no dejase parecer las cosas místicas o abstractas. Cuando más me exigen los discípulos que les explique, es mejor para todos. Por eso, esoty muy agradecido a ellos.

Yo soy alguien que se jacte de ser un iluminado, no lo sé todo ni soy experto en cultura occidental. Soy un monje budista que ha recibido la transmisión de los linajes Chan: Ts'ao-Tung (Japonés: Soto) y Lin-Chi (Japonés: Rinzai). Por eso, la gente me considera un maestro Chan.

También soy reconocido por el doctorado en Literatura budista y la publicación de trabajos sobre el Dharma de Buda. Yo no pienso que mis respuestas son la verdad suprema, pues ninguna la puede expresar totalmente.

Pero, el Chan es universal y transciende las diferencias culturales a través del tiempo y del espacio. Así, las respuestas a estas preguntas, fueron realizadas en el Occidente. Confío en que mis respuestas no contradicen los principios budistas básicos.

El Dharma de Buda no cambia, pero puede adaptarse a las diferentes culturas y períodos de la historia. La gente no iluminada se rige rigurosamente por la forma en que el Dharma se expresa. Es como el tonto que considera el dedo que apunta a la Luna, como siendo la Luna misma. Hasta este momento he estado hablando sobre Budismo. Entiendo que en Estados Unidos mucha gente cree que el Chan (Zen) es algo separado del Budismo. Déjenme decirles aquí y ahora que, categóricamente, Chan es Budismo. Es una de las formas que nos puede aproximar a la práctica del Dharma de Buda. Quizás por lo directa que es esta práctica, muchos piensan que es diferente del Budismo. Espero que esta confusión haya sido aclarada.

Cada uno de estos artículos apareció sin un orden aparente en los sucesivos números de la Revista Chan durante varios años; pero los editores de este libro decidieron organizarlos y aclarar su sifnificado, separándolos en tres categorías. Estas categorías "Práctica", "Filosofía y Doctrina" y "Temas Sociales" son ls áreas de los temas de las

preguntas. Por supuesto, existen algunas que invaden la temática de otras.

Cada artículo es una entidad en sí misma a pesar de que puedan decir que están relacionados. Este libro no necesita ser leído en el orden en que ha sido compaginado. No todos los temas fueron incluídos. Llegó un punto que debimos decidir lo que dejábamos afuera o no. Podríamos haber esperado más, pero sentimos que ya no podríamos continuar contestando más preguntas.

Si en el futuro más preguntas, son respondidas, quizás a continuación publicaremos otro libro. Mientras tanto, espero que estos artículos ayuden a responder algunas de las preguntas de los lectores. Estoy seguro de que harán más preguntas.

También esotoy seguro de que algunos no concordarán con mis respuestas. Esto también es bueno. No quiero forzar a nadie a aceptar las enseñanzas del Dharma de Buda.

Agradecimientos:

Mucha gente me ha ayudado a hacer de este libro una realidad. Algunos desean quedar en el anonimato, por eso voy a honrar sus deseos. Primeramente, deseo agradecer a los traductores que a través de estos años, han hecho este libro posible. Primeramente, a Ming -yee Wang que ha sido mi traductor principal desde mi llegada a los Estados Unidos. Ming-yee es mi voz "inglesa". También hubo otros que ayudaron como Paul Kennedy, Pei-gwang Dowiat, Dan Stevenson, Trish Ing y Guo-Gu Sgi.

También, agradezco a los que transcribieron las conferencias corrigiendo los errores y dándoles forma: Dorothy Weiner, Echo Bonuer. Desde la partida de Ernest Heau (el primer editor) en 1985, Chris Marano ha sido el responsible de esta edición. Mis respuestas nunca son coherentes y fluidas. Hubo "espacio" que debieron ser llenados, y a raíz de esto otras preguntas fueron hechas. La función del editor fue hacer mis respuestas tan inteligibles como le fue posible para los lectores que tienen acceso a este libro por primera vez. En esta función Chris ha sido ayudado por otros entre ellos Alan Rubinstein y Harry Miller. El diseño y formato de este libro fue concebido y desarrollado por Trish Ing y Page Simon. Muchas fotografías que están en este libro han sido donadas por mucha gente.

Finalmente, deseo agradecer a mis discípulos que preguntaron especialmente a aquellos que no se sintieron satisfechos con respuestas misteriosas o poco claras. Deseo disculparme si he dejado a alguno fuera de la lista de agradecimientos pues no es intencional. Durante todos estos años mucha gente ha venido y se ha ido; ha sido muy difícil guardar el rastro de todos los que han ayudado en las publicaciones.

Nota al lector:

Deseo disculparme con cualquier persona que se haya sentido ofrendida por algunas de mis respuestas y/o opiniones; pero no me disculpo por las respuestas en sí mismas. Yo dije lo que yo creo que es verdad. Sólo me disculpo por el momento

desagradable que quizás haya causado a los otros.

Finalmente, he notado que la limitación del inglés le ha causado desagrado a muchos. Sobre todo con el uso de los pronombres él y ella ya que no existe un pronombre neutro para representar adecuadamente ambos sexos. El editor ha tratado en lo posible de eliminar todas estas confusiones, ya que el Budismo ha sido acusado de discriminar el sexo femenino. No puedo hablar en nombre de cada uno de los maestros budistas del pasado. Pero como dije en la introducción, las culturas y los tiempos están en permanente estado de cambio. El Budismo en los Estados Unidos, posiblemente se verá adornado por alguno de sus valores.

Veo este movimiento hacia la igualdad y la no-discriminación como un paso positivo. Será una mejora para el Budismo.

Maestro Sheng Yen

enero de 1993

¿Cómo aproximarnos a las práctica diaria de la meditación?

Shi-fu:

Ud. Sabe que quiere beneficiarse a través de la práctica diaria pero no es capaz de llevarla a cabo. Primero debe tener una actitud mental apropiada hacia la práctica. En segundo lugar debe conocer y usar un método. Antes de poner en práctica su método, es importante que su cuerpo y mente estén relajados. Pero puede ser que Ud. no sepa cómo hacerlo. Tratando de lograrlo puede ponerse más tenso o bien puede relajarse tanto que se dormirá. Ambos extremos son perjudiciales.

Por eso es que una actitud apropiada hacia la práctica es tan importante. ¿Cuál es esa actitud? Debe decirse a sí mismo que el tiempo que pasa todos los días practicando es el más divertido, confortable y placentero de los momentos. Como no pasamos demasiado tiempo practicando, el tiempo en que lo hacemos es muy valioso. Si usted tiene esta actitud hacia la práctica no se sentirá tenso o con sueño cuando medita.
¿Ud. Siente que la meditación es un deber u obligación, o sentarse a meditar es un placer? Si no encuentra placer en la meditación, le resultará difícil continuar su práctica. Si el placer no viene naturalmente, trate de cultivar una actitud de placer. Primero, antes de sentarse, recuérdese a si mismo que se sentirá feliz al hacerlo.

Recuerdo que cuando era estudiante solía levantarme temprano y luego desayunaba. Desde el desayuno hasta el almuerzo había unas 6 horas. Alrededor de las 11hs. ya estaba hambriento. Mi última clase era de 11 de 12 hs.
Cuando tocaba la campana me sentía feliz de saber que era la hora del almuerzo; mi

cuerpo y mente estaban sumergidos en felicidad. Este es el tipo de actitud que debería tomarse al comenzar la meditación. Cuando se siente, piense que pasará un momento libre de preocupaciones. En el resto del día siempre hay problemas para resolver. Es como quitarse pesos del cuerpo y de la mente. Debe ser un momento de alivio. Durante la meditación debe dejar todo de lado.

Asegúrese que su postura sea la correcta. Una vez que lo logró olvídese de su cuerpo. Si se preocupa por él no podrá relajarse. Dígale entonces a su mente que se librere; que no la restringirá de ningún modo, pensando en esto o aquéllo. Déjela ir, pero no abandonándose en pensamientos placenteros. Observe su mente, vea a donde se dirige pero no la persiga. Cuando Ud. persigue sus pensamientos, permite que éstos lo controlen.

Cuando perciba esta situación, ellos se alejarán por sí mismos. Si Ud. persigue sus pensamientos está restringiendo su atención. Su mente está limitada a esos pensamientos en particular. Cuando Ud. no lo hace, su mente está libre y abierta. Dígale a su mente que puede ir a cualquier lugar que le plazca, pero no la persiga.

En este momento su cuerpo estará relajado y su mente liberada porque no la estará restringiendo de ninguna forma. Este es el momento en que más se puede disfrutar. No tiene que hacer nada. Cuerpo y mente está cómodos y si Ud. no tiene ningún pensamiento eso es bueno, continúe así pero cuando ellos resurjan preste atención a su respiración. Si ésta es larga y suave Ud. está confortable. Así ni siquiera tendrá que continuar prestando atención a su respiración. Si su mente está despejada, simplemente siéntese. Pero una vez que comience a sentir su cuerpo, esté seguro que su postura es correcta. Espero que lo pueda lograr. No piense que debe sentarse porque tiene una deuda con alguien.

Estudiante:

Cuando enesño a la gente cómo meditar y les digo que ésta es la forma de despejar nuestra mente de pensamientos, algunos dicen que es imposible no pensar. Ellos dicen que uno está siempre pensando aún si no pensamos en nada. ¿Es posible conocer algo sin ubicarlo dentro de un concepto? ¿No pensar ni razonar, solamente pura atención?

Shi-fu:

Sus alumnos están en lo correcto pues es difícil imaginar un estado así si nunca se lo ha experimentado o si no se ha meditado. Cuando usted piensa que no está pensando, eso en sí también es pensar. Con la meditación usted puede alcanzar el punto donde no hay más fluctuación, distracción o confusión. Se alcanza el estado de ecuanimidad (calma de la mente o del temperamento). Su mente se pacifica. No hay olas. Esto es estar con la mente clara. En esta situación, de todas formas, hay todavía pensamientos. Pero si se mantiene esta claridad usted no les prestará atención.

Estudiante:

Algunas veces encuentro dificultades para tener un tiempo para meditar. ¿Es posible meditar en un tren mientras vamos o volvemos del trabajo? Es difícil mantener una postura correcta en esos asientos.

Shi-fu:

Yo enseño como meditar parado o sentado en sillas. Es mejor sentarse sin apoyarse en un respaldo, pero si esto no es posible haga lo mejor que nada. Podemos meditar en trenes, aviones u ómnibus, pero por favor no lo hagan cuando están manejando.

Estudiante:

Cuando usted está viajando largas distancias, a veces su cuerpo está cansado y su mente tensa. ¿Qué se puede hacer para relajar el cuerpo y la mente?

Shi-fu:

Al comienzo, concientemente, debe decirse a sí mismo que tiene que relajarse. Durante los momentos en que la tensión se agudiza, masajee su cabeza y haga algunos ejercicios con ella.

Estudiante:

Algunas personas se duermen durante la meditación. Ellas pueden tener su energía en un buen nivel, pero tan pronto como se sientan a meditar se adormecen y 10 minutos más tarde comienzan a luchar para no quedarse dormidas. El dolor a veces nos mantiene despiertos, pero el sueño se acerca y nos vence. Esto puede quitarnos el coraje para practicar. ¿Puede esto ser considerado una obstrucción kármica? ¿Se puede hacer algo a este repecto?

Shi-fu:

Si Ud. desea hablar sobre las obstrucciones kármicas este es un tema muy vasto. Podemos ayudar a solucionar estas condicciones usando métodos concretos. Ustedes pueden relajar su cuerpo haciendo ejercicios anticipadamente con la cabeza y el cuerpo. Cuando se sienten, estén seguros, que su espalda está derecha y su mentón retraido. Si no están adormecidos, será mejor que sus espaldas estén apenas inclinadas hacia adelante. Tan pronto como sientan que el sueño se acerca, enderecen la espalda. Hagan algunas respiraciones profundas. Si éstas solamente no funcionan, pueden mirar fijamente enfrente de ustedes con los ojos bien abiertos hasta que aparezcan lágrimas. Si siempre se sienten somnolientos, entonces siéntese durante 10 minutos y después levántese y hagan ejercicios. Aunque sea 10 minutos de meditación es útil. Después de hacer ejercicios, pueden tratar de meditar otra vez.

Estudiante:

Usted nos dijo que no meditemos al mediodía ni a la medianoche. Si fuese el único memonto en que pudiésemos meditar, ¿qué pasaría? En "los Tres Pilares del Zen", Kapleau Roshi dijo que el mediodía y la medioanoche son buenos momentos y deberíamos evitar el anochecer y el amancer. ¿Por qué estas diferencias? ¿Es una preferencia individual o es algo importante?

Shi-fu:

Meditar ocasionalmente al mediodía y a la medianoche no es un problema, pero no es bueno hacer de esto un hábito regular. De 10 a 30 minutos en esos períodos es

conveniente. Lo que el Kapleau Roshi dice puede ser cierto para él. No sé si es su preferencia personal o si es algo más. Normalmente, a la medianoche usted debería estar durmiendo o al menos cansado y con ganas de descansar; especialmente si Ud. ha trabajado todo el día. Evitar el mediodía y la medianoche viene de la filosofía de la Medicina China. No es mi opinión personal.

La Medicina China sostiene que el cuerpo humano está conectado con el sol, la luna, los planetas, los campos magnéticos y el resto del universo. Hay ciertos ritmos que nos afectan a todos. Si ustedes regularmente practican al mediodía y a la medianoche, pueden perder la armonía con el ritmo natural del universo y se pueden enfermar. Pero si es de vez en cuando o si el practicante tiene experiencia, no habrá ningún problema. Volviendo a la pregunta de cuándo meditar, lo importante es que no deben hacerlo cuando no lo desean. Si fuerzan esta actitud, terminarán por odiar esta actividad. Si después de 10 minutos ustedes sienten que no es el momento de hacerlo, entonces deben levantarse. Hagan algunos ejercicjos y después traten otra vez. No fuercen esta situación. Estén seguros que han dedicado algún tiempo para meditar y díganse a sí mismos que disfrutarán de esta actividad. Si no se sienten bien, levántese, hagan algunos ejercicios y traten otra vez cuando se sientan mejor. Una vez que su tiempo terminó, usted puede parar. Generalmente a los que recién comienzan, les digo que practiquen durante 25 minutos o media hora.

Estudiante:

Lo que dijo antes Ud. a respecto de sentarse y dejar sus pensamientos fluir libremente suena más a Soto Zen o a Chan Tsao-Tung. Generalmente usted enseña métodos que parecen más estructurados. Aquí esto suena parecido a lo que leí en "Mente Zen, mente de principiante".

Shi-fu:

El método de "Mente Zen, mente de principiante" es difícil de practicar en el primer nivel de aprendizaje. Al principio todavía se necesita un método, como por ejemplo, contar la respiración para focalizar la mente. El libro dice que debemos ignorar nuestra mente. Esto no es lo que yo digo, algunas personas pueden tener dificultades para contar las respiraciones cuando meditan, o sea que a esas personas yo les aconsejo que solo practiquen el sentarse (en japonés se dice ShiKantaza: sólo sentarse). Algunas personas ni siquiera pueden hacer esto. Cuando se sientan tienen muchos pensamientos confusos y además, controlan o fuerzan su respiración. Generalmente yo les advierto que deben repetir el nombre de Buda o recitar un mantra. Estos dos métodos les permite estabilizar su mente.

Estudiante:

¿Qué tipo de mantra sería conveniente?

Shi-fu:

Cualquier cosa puede ser un mantra. Algunos mantras tienen un tipo de poder dentro de sí; especialmente si mucha gente lo repite en voz alta y juntos, una vez y otra. Cuanto más gente lo usa, mayor el poder que pueden acumular. Si ustedes usan su propio

mantra, entonces probablemente no ganarán mucho poder. Algunos mantras son muy poderosos como el mantra de la Gran Compasión. Cada frase en este mantra es el nombre de un Bodhisattva y desde que es recitado por mucha gente, es extremadamente poderoso. De todas formas el Chan no está preocupado con el poder perosonal, así que cualquier mantra o frase podrá ser usada. El mantra debe ser simple y su único propósito es concentrar la mente.

Estudiante:

La mayoría de nosotros lleva una vida muy agitada y al comienzo, cuando tratamos de meditar, nos sentimos sumamente confusos. Ud. dijo que debemos decirnos a nosotros mismos que nos sintamos felices y relajados acerca de lo que vamos a hacer, pero pensamientos y sentimientos no son lo mismo. Uno puede decirse a sí mismo que hay que calmarse pero eso no significa que uno lo logre. Lo que usted dice puede ser muy sútil para entender con nuestra mente. ¿O sea que es mejor comenzar contando las respiraciones hasta calmarnos y después cambiar al método de solo sentarnos?

Shi-fu:

Se puede hacer esto. Usar el método normal y después usar otro. Pero será positivo tratar de sentarse con la actitud que yo sugerí. Es un momento precioso y feliz. Esto ayuda a colocarse rápidamente en una mente calma y la relajación comienza mucho antes de sentarse sobre el almohadón. Esta actitud no sucede de un día para el otro. Hay que practicar esta actitud. Con esto me refiero al estado mental y emocional. Si ustedes han tenido una discusión probablemente no se sentirán suficientemente tranquilos como para sentarse. Pero practicando la actitud de presdisposición mental, podrá decirse "voy solamente a sentarme".

Estudiante:

Solo sentarse y examinar nuestros pensamientos sin prestarles atención es difícil para los que recién comienzan. Creo que contar la inspiración y expiración es más concreto, más fácil de mantener.

Shi-fu:

Para los principiantes o para alguien que ha tenido un día muy agitado, sólo sentarse puede ser el comienzo. Sólo sentarse, esperar que la mente se calme y entonces utilizar el método al que está acostumbrado. Si se siente cómodo y quiere continuar con este método, no hay problema.

Estudiante:

Hay sólo el sentarse (shikantaza) y el método de contar las respiraciones. Ud. generalmente nos dice que no cambiemos de método. Algunas veces los primeros momentos pueden ser muy confusos. Si hay algo firme a lo cual uno se puede aferrar, como el contar la inspiración y expiración, esto nos podrá ayudar a calmar la confusión. ¿Sería más efectivo comenzar con esto y cuando la mente está más clara, dejar este "conteo" y solo "sentarse"?

Shi-fu:

Si usted continuamente se pasa de un método a otro, no sabrá cuál es el que más le conviene ni lo va a utilizar profundamente. Es mejor trabajar en un método y si su mente está suficientemente despejada, puede hacer lo que antes sugirió. Cuando se consigue un nivel más elevado de práctica yo enseño otros métodos. La situación que usted plantea es diferente. Es como si el primer método fuese un apoyo para el segundo. Si se comienza contando la inspiración y la expiración y después paramos el conteo, para solo "sentarnos" con buenos resultados, entonces continuen esta práctica. Lo que yo no incentivo es el cambio frecuente de método.

Estudiante:

Algunas veces dice que contar la inspiración y la expiración es el método básico y que después introduce otros métodos. Otras veces usted dice que cualquier método nos puede llevar a "la otra orilla". Me parece que contar la inspiración y la expiración es el método básico que uno, dependiendo del nivel alcanzado, puede abandonar en favor de un método mejor. Yo lo he estado usando durante un gran período de tiempo. Si este es un método que hay que abandonar, yo debo ser un meditador de poco talento.

Shi-fu:

Aquí podemos hacer una analogía, aunque no sea completamente apropiada. Contar la inspiración y la expiración es básico. Es como caminar. Casi todos pueden caminar, pero hay gente que también anda en bicicleta, navega, maneja un auto, vuela en un avión. Hay muchas formas de ir de un lugar a otro. Caminar es una de ellas. Y a pesar que caminar parece uno de los métodos más fáciles, a veces no lo es. Ustedes conocen la historia de la tortuga y la liebre. Caminar puede ser lento pero es seguro. Contar la inspiración y la expiración es un buen método.

Los Agamas (colección de la enseñanza Hinayana) dicen que practicándolo se puede llegar a ser un Arhat (aquel que completada la práctica budista alcanza la liberación). Usándolo pueden obtener sabiduría y los cuantro niveles del Dhyana. Si ustedes usan este método por un tiempo y después desean cambiar, no hay problema. Por ejemplo, pueden contemplar la mente o cambiar y utilizar el método del Samadhi cuyo sello es el océano. Es como caminar y después tomar un tren; si solo caminan, llegarán. Si cambian y después toman un vehículo, tamibén llegarán. Contando la inspiración y la expiración están utilizando un método básico. Usándolo, podrán examinarse a sí mismos para saber si se están esforzando o no. Es un método excelente, Si no lo fuera, yo no lo enseñaría.

Estudiante:

Sentarse por el período que deseamos hacerlo y también levantarse cuando queramos no me gusta pues no hay disciplina. Aparecen muchos pensamientos en nuestra mente. El propósito de sentarnos es examinarlos. Si respondemos a cada pensamiento que aparece en nuestra mente, no nos quedaremos sentados por mucho tiempo. En cinco minutos podemos pensar que sentimos hambre. Después de diez minutos podemos pensar que la meditación no sirve. Después de sentarme, aproximadamente a los qunice minutos he percibido que es necesario decirse a sí mismo que meditar es maravilloso. Realmente el propósito de sentarse es precisamente observar los pensamientos que van y vienen, que

surgen y desaparecen. Ud. nunca podrá sentir la experiencia si no lo hace, si se levanta nunca lo sabrá. ¿No es mejor tratar de manejar todo esto?

Shi-fu:

Yo no digo que Ud. se levante solo porque algunos pensamientos aparezca en su mente. Yo sólo decir que si ustedes no se sienten confortables tanto física como psicológicamente no deben insistir en permanecer meditando. Esta sensación probablemente no va a desaparecer y continuar meditando sólo va a empeorar esta situación. Cuando uno está inquieto o cansado puede tratar de "sentarse" pero si este estado empeora será mejor levantarse.

Estudiante:

Ud. dijo que debemos "sentarnos" cuando deseamos hacerlo. Si los poetas o escritores sólo escribieran cuando sienten inspiración, ellos sólo escribirían un poema o una historia al año. A veces uno tiene buenos días y a veces malos días pero los buenos resultados vienen de ambos. Uno se sienta y escribe y algo sucede. 'No es lo mismo con la meditación? Decir que debemos sentarnos cuando queremos debe ser mejor explicado. Debe haber un esquema en nuestra práctica. La gente puede malinterpretar los que usted dice y mostrar poco interés por ella. Como usted dice no hay un camino fácil para la práctica. Requiere mucho esfuerzo y repetición.

Shi-fu:

Otra vez estamos hablando de la actitud. Yo presupongo que Ud. desea y le gusta meditar. Si un día en particular no tiene tiempo para sentarse, o su mente está demasiado preocupada con alguna cosa muy importante, entonces es mejor no sentarse. Pero si les falta determinación y cada día buscan alguna excusa para no meditar esto no está bien. Por ejemplo, si tiene que hacer un trabajo y terminarlo para el día siguiente, entonces hay una buena razón para postergar la meditación. Pero si la postergan para terminar un juego de palabras cruzadas, ésta no es una buena razón. Recuerden, sólo se estarán engañando a sí mismos. Ustedes saben finalmente cuando hay una razón valedera o no, o sea que deben ser honestos y disciplinarse a sí mismos.

Estudiante:

Usted dice que debemos aproximarnos a la meditación como nos aproximamos a un momento feliz o precioso; y después sólo sentarnos. Relajar el cuerpo, mantener una buena postura. Sólo examinar nuestros pensamientos, pero no preocuparnos con ellos. Si estamos cansados, hacer respiraciones profundas y si estamos muy cansados, levantarnos y hacer ejercicios, después sentarnos otra vez. Si realmente no sentimos voluntad de continuar sentados, levantarnos y hacer otra cosa. Usted dijo todo esto y yo me siento muy confuso pues yo lo recuerdo enseñándome de otra forma. ¿A quién está dirigiendo esta charla? ¿Es para cualquiera que practica Chan, es estrictamente para principiantes o es para aquellos que han practicado un tiempo, han estado en retiros y saben a qué atenerse?

Shi-fu:

La aproximación que yo describí es para la práctica diaria, no para retiros. Durante

los retiros, el esquema es fijo. Usted se sienta cuando llega la hora de sentarse. En los retiros hay un nivel de compromiso y disciplina que no ocurre en la práctica diaria. Si usted puede hacer lo mismo en la práctica diaria., es muy bueno. Pero, yo deseo que la gente, especialmente los principiantes sientan que la práctica es fácil, confortable, no difícil. Si la gente usa este método no abandonará fácilmente. Se esforzará e insistirá. Gradualmente podrá practicar firmemente. Hay gente que durante la rutina diaria puede ponerse tensa, confusa, y nerviosa. Si desean practicar, es difícil tranquilizarse rápido. Para esos momentos es un buen método. Después que practican ejercicios o hacen meditación caminando lentamente, se sienten más relajados y es más fácil sentarse.

Estudiante:

Usted dice que debemos pesnar que la meditación es un momento placentero y maravilloso. Bueno, esto depende de mi mente. A veces lo veo de esta forma, otra veces no. Esto es lo que uno piensa y siente profundamente. Yo puedo intelectualmente decir que sentarse es maravilloso. Yo sé, pero a veces siento diferente, y es difícil armonizar el pensamiento y el sentimiento. Esto es verdadero para muchas cosas, no sólo para la meditación. A veces siento como si yo fuera dos personas diferentes.

Shi-fu:

Como les dije, deben practicar. Voy a usar una analogía. Si ustedes están aprendiendo a jugar al tenis, inicialmente pueden sentirse frustrados o sin coraje porque pierden la pelota o están pegando de forma incorrcta. Pero con la práctica esto mejora. Con persistencia, en algún momento se vuelve natural y agradable, y uno mira hacia adelante con entusiasmo. Los beneficios en la salud son obtenidos gratuitamente. La práctica de la meditación debe tornarse un hábito. Darse a ustedes mismos una sugerencia subconcientemente. Díganse a sí mismos que es un placer, un buen momento. Creen esta actitud, esta atmósfera aunque ustedes sepan que no sentirán de esta forma, todo el tiempo. Si lo hacen una y otra vez, se estarán entrenando. Díganse que esta clase de alegría es mejor que otra. Que es un momento espiritualmente precioso. Entrénense de esta forma. Al principio será difícil. Pueden fracasar, pero deben ser constantes. Esto, también es práctica.

Práctica solitaria, práctica en grupo y prácctica con un maestro.

Pregunta:

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de practicar por nosotros mismos, con un grupo o con un maestro?

Shi-Fu:

La práctica puede ocurrir de varias formas: práctica individual, práctica en grupo, práctica de corto-período, práctica de largo-período, práctica diurna, intensiva o práctica periódica. La práctica individual puede ser periódicamente intensa o más relajada, de

corta duración o larga duración lo mismo ocurre con la práctica en grupo. También podemos ver estas prácticas desde el punto de vista de las personas laicas o monjes. Trataré de explicar todas estas situaciones. En todos los casos, ya sea solos o en grupo, sea un laico o un monje, es mejor practicar guiados por un buen maestro. La práctica sin la guia de un maestro probablemente no será fructífera.

Practicar con un maestro puede ahorrarles tiempo. La comprensión y la experiencia de un maestro puede ayudar a comprender firmemente lo esencial de la práctica y cultivar una visión correcta del Dharma de Buda. Estos los habilitará para liberarse rápidamente de los problemas del cuerpo y de la mente. El tiempo que pasamos solos estudiando sutras o preocupándonos por cuál será el camino correcto, con un maestro, podemos concentrarnos en la práctica que él nos recomiende.

Hay gente cuyas raíces kármicas son agudas y profundas o sea que han practicado bien durante muchas vidas. Esta gente hará progresos rápidos tanto si tienen un maestro como si no lo tienen. Entenderán la doctrina del Buda y no abandonarán el camino. Por ejemplo, Sakyamuni practicó con muchos maestros antes de llegar completamente a la Iluminación, pero como él no estaba satisfecho con sus enseñanzas, practicó por su cuenta durante seis años. No alcanzó la Iluminación hasta que no dejó todo de lado. Aunque tuvo maestros éste fue un caso de auto-iluminación.

El Sexto Patriarca Hui-neng (638-713), también alcanzó la Iluminación sin la guía de un maestro. En su caso, escuchar un párrafo del Sutra del Diamante fue suficiente, más tarde, el Quinto Patriarca, quien fuera su maestro, confirmó su logro. En esencia el Sutra del Diamante fue su guía. Como usted puede ver, esta gente no es común. Yo sugiero a los practicantes que en caso de no sentirse similares al Buda o al Sexto Patriarca, busque la guía de un buen maestro. Si los practicantes tienen problemas mentales o dificultades con la práctica, los maestros pueden ayudar a resolverlos. También, si los practicantes tienen algún tipo de experiencia, el maestro puede determinar si ésta es genuina o no. Dejados solos, los practicantes pueden engañarse a sí mismos pensando que una experiencia ilusoria es la Iluminación. Esto podrá causar daño a la práctica.

Como practicante, usted debe tener un método pra entender cuál es el objetivo de la práctica y debe dedicarle un período de tiempo diario. Además de la práctica diaria, a menudo, debe dedicar un mayor período de tiempo exclusibamente a ella, un día completo por semana, o un fin de semana completo por mes, etc. Si usted desea realizar un retiro solitario por un mes, un año o varios años, debe tener algún criterio para esto. Debe tener un buen conocimiento del Dharma y su práctica. Su salud física y psicológica debe estar fuerte para soportar los rigores de un retiro solitario. Tener un método familiar y que sea fácil; en otras palabras, tener la capacidad de controlar cualquier fenómeno físico o mental que surja, ser capaz de corregir y refinar su comprensión del Dharma a mediada que la práctica se desarrolla. En la mayoría de los casos, las experiencias serán ilusiones si no se es capaz de determinar si la experiencia es o no genuina.

La mejor actitud es ignorar todos los fenómenos fuera de lo común, así como sensaciones, ideas y sentimientos que surjan. Es importantes tener una actitud desapegada

y calma. Recuerden, estoy hablando de experiencias que surjan durante la práctica. Si se enferman o se hieren a sí mismos, no podrán ignorarlo. Si todos estos criterios no se pueden poner en práctica, desarrollarán serias alternaciones físicas y mentales, y no sabrán cómo lidiar con los rigores de un retiro solitario. Por esta razón, los principiantes no deberían tratar de realizarlo. Realmente, yo no lo recomendaría para mucha gente. Requiere mucho esfuerzo. Para la mayoría es mejor practicar en grupo, preferiblemente de cinco personas o más, con o sin un maestro. Tener un maestro es siempre mejor, pero la práctica en grupo sin maestro es preferible a hacerlo solo. Si alguna de las personas tiene problemas, los otros pueden ayudar.

Estudiante:

¿Cómo los otros sabrán que están diciendo o haciendo lo correcto? Ellos podrán dañar más que ayudar a la persona con algún problema?

Shi-Fu:

Si tienen alguna duda y ustedes la responden esto ayudará. Es mejor que por lo menos haya un miembro experimentado en el grupo.

Estudiante:

¿Es la mejor política decirles que ignoren lo que han percibido?

Shi-Fu:

No siempre, si ellos sufren una sensación fisiológica o psicológica, está muy bien decirles que la ignoren; pero si es una pregunta acerca del método o el Dharma, entonces alguien con más experiencia debería tratar de responderles. Si ustedes no conocen la respuesta, entonces díganselo. Si ustedes piensan que conocen la respuesta, entonces respóndanla. Ustedes deben buscar un cierto nivel en la respuesta para reflejar el grado de experiencia que poseen. Por otra parte, si la persona está cansada o frustrada o si está sufriendo de dolor de cabeza u otros dolores en el cuerpo, deben darle un método para ayudarla a lidiar con su problema.

Algunas veces la mejor respuesta es decirles que deben relajarse o descansar un poco. La práctica en grupo es también mejor que la práctica solitaria porque el horario es más regular. Al practicar por su cuenta será fácil cansarse y perder una sesión de meditación aquí o allí, pero en grupo se sentirá en la obligación de concurrir y practicar bien. Ver a otra gente practicar, generalmente estimula el deseo de practicar. Como dueños de casa, deberían hacer el esfuerzo de formar un grupo de práctica. Si viven cerca de un centro de meditación entonces es más fácil, porque se puede establecer un horario. Puede ser de mañana, a la tarde, durante la semana o en los fines de semana.

Si no viven cerca de un centro, entonces deben improvisar. Es difícil encontrar un lugar donde varias personas puedan sentarse diariamente, pero cuanto más frecuente y regularmente el grupo se encuentre, mejor será para la práctica de cada uno. El grupo en lo posible debe dedicar un día por semana o un fin de semana por mes para una práctica más rigurosa. Sería muy bueno pasar largos períodos (cuatro a siete días) practicando enérgicamente.

Estudiante:

¿Sin un maestro, hay algún límite de tiempo que sea seguro para los retiros?

Shi-Fu:

No es bueno practicar intensamente por demasiado tiempo sin un maestro. Pueden surgir problemas. Practicar de un retiro durante algunos días sin maestro es de cierta forma positiva, como carga energética. No se deben llevar al extremo las reglas de este retiro. Es mejor hacerlo en una atmósfera más relajada. Por ejemplo, si ustedes están haciendo un retiro de 7 días sin un maestro, pueden permitir a la gente conversar durante los períodos de descanso o ir y venir como ellos quieran.

Hay otras formas de práctica que no son tan intensas como la meditación, como cantar o recitar sutras. Es correcto mantener estos retiros sin un maestro. A veces la gente de mi templo en Taiwan, realiza retiros de 7 días cuando yo no estoy. En todos los casos yo he dicho que es más fácil y mejor sentarse en grupos. Es difícil hacer retiro uno solo y mantener el esquema. Todo tipo de distracciones o problemas pueden interrumpir su práctica. Practicar bien por sí mismo requiere una gran energía, gran voluntad. Analizando la práctica de corto plazo versus práctica de largo plazo, ssu resultados y progreso dependerán su nivel de experiencia, su karma y de las causas y condiciones. La práctica durante un largo período de tiempo no garantiza que tengamos más resistencia al dolor así como practicando por un plazo más corto no significa que no vayamos a tener una experiencia positiva.

Lo importante es practicar. Focalice todas sus energías en la meditación que está practicando en este momento. Ud. puede mantener esta actitud permanentemente y así hará progresos. Siempre recalco lo importante de la práctica diaria. Es importante tener un horario regular. Pero la práctica no termina cuando usted se levanta del almohadón. Ud. debe estar conciente en todo momento. Ya sea cuando esté haciendo algo que le gusta o que no le gusta, o si es conveniente o inconveniente, no debe usted colocarse en primer plano. Ponga de lado la preocupación por sí mismo, cultive la compasión. Ayude a los otros en todo lo que hace, esto ayudará a disminuir la preocupación sobre sí mismo. Más importante: cuando realice cosa, solo hágalo con perfecta atención.

No sea haragán ni permita su mente vagar si un objeto. Esta es la práctica diaria. Esto es concentración. Para la mayoría de las personas, este estilo de vida es imposible. Practicando de esta forma es importante meditar cada día y periódicamente participar de retiros. La mayoría de los practicantes laicos no puede practicar firme y enérgicamente por un período largo debido a las responsabilidades y obligaciones. De todas formas, si Ud es soltero y tiene un trabajo de horario flexible, usted puede dedicarse a una práctica más prolongada, uno o dos años. En la mayoría de los casos mucha gente vive en los monasterios o centros de retiro donde el medio ambiente ayuda a la práctica. Muchos practicantes laicos hacen esto en forma temporaria. Practican intensamente, luego abandonan para trabajar algún tiempo y después continuan la práctica.

A pesar del beneficio que logren, esta no es una práctica genuinamente prolongada.

La mejor forma es vivir en un monasterio o centro y practicar continuamente por vaios años. Hasta ahora he hablado sobre los practicantes laicos. La actitud correcta de una persona que deja la vida mundana es fundamentalmente diferente a la del laico. Al haver aceptado los votos, los monjes y monjas deben dejar de lado el pensamiento sobre sí mismos y dedicar todo su tiempo y esfuerzo a la práctica del Buddhardharma. No se posee familia, hogar, carrera o profesiones. No se tienen resonsabilidades mundanas ni obligaciones. El verdadero significado de dejar el hogar es dejar todo atrás - intelecto, emociones, ego, deseos, cuerpo y mente. En efecto es abandonar todo excepto los votos y el Buddhadharma. Mucha gente dice que este Centro Chan me pertenece - Maestro Sheng Yen. Ellos están equivocados. Vivo aquí y trabajo aquí, pero esto no es mío. Ni tampoco pertenece a los monjes y monjas que viven aquí.

Una persona que ha dejado su hogar no posee nada. Si un monje o monja piensa: "Esta es mi casa"; él o ella deberá recordar inmediatamente lo que significa "dejar el hogar". La gente que realmente ha dejado "su casa" no posee nada salvo la práctica; nada para cuidar, nada para preocuparse, ninguna meta. Para una persona de afuera, puede parecer que trabajan y actúan como personas laicas, pero para los monjes todo es práctica. Sería difícil para los laicos tener esta clase de actitud.

Estudiante:

No puedo concordar con Ud., Shi-Fu. Ciertamente los monjes y monjas toman los votos y dejan su hogar, pero esto es un ritual, y es una concepción puramente intelectual. Muchos monjes y monjas son iguales que los practicantes laicos. Yo veo que los monjes que viven y trabajan aquí tienen responsabilidades como yo. Mejor dicho, parece que ellos tienen más responsabilidades y trabajo que yo. Tienen que pagar cuentas, tienen que lidiar con procesos legales, tienen que recibir visitantes y atenderlos y a veces compromisos sociales extenuantes. Parece que han reemplazado una casa por otra.

Por otro lado, ¿por qué yo no puedo como practicante laico, tener la actitud de un monje o una monja? Si yo necesito ir a trabajar y ganar dinero, es algo que hago para sobrevivir. Pero en todo lo que hago ya sea en el trabajo o estando con mi familia, trato de ver todo como una práctica. Trato de estar conciente en todo lo que hago. Trato de guiarme por los preceptos y poner en práctica los principios budistas. Si los practicantes laicos tuviesen esta actitud, ¿por qué serían diferentes de los monjes?

Shi-Fu:

La diferencia está en que las responsabilidades de los monjes son sólo responsabilidades y nada más. Los monjes no deberían envolverse emocionalmente y estar apegados a lo que hacen. Déjenme remarcar esto. Los monjes y monjas no deben estar emocionalmente apegados a nada y ellos viven en un medio con reglas que constantemente se lo recuerdan. Por otro lado, muchos laicos están emocionalmente apegados a sus familias, su trabajo, sus posesiones. Pero, si pueden practicar con la actitud de un monje y se desapegan de las cosas, entonces practicarán correctamente y no habrá diferencias.

Un buen ejemplo es el Sr. Pang, que vivió durante la dinastía Tang y alcanzó un

buen nivel de práctica. Los monjes deberían ser capaces de dejar atrás sus personalidades mundanas. Esto no sucede instantáneamente. No se toman los votos, se afeitan la cabeza, se colocan las ropas e inmediatamente se controla esta actitud. Es un proceso gradual, y un proceso que dura toda la vida. No se puede heredar o recibir esta actitud. Uno debe cultivarla.

Reconociendo falsos maestros.

Pregunta:

¿Cómo puede un practicante común reconocer cuando un maestro es auténtico o no?

Shi-Fu:

Lo más importante para juzgar a un maestro es ser capaz de reconocer si él tiene o no una visión correcta del Dharma. Si la visión del Dharma es correcta aunque su conducta revele alguna debilidad, no deberá ser considerado un falso maestro. Por otro lado, si el maestro no tiene un visión correcta del Dharma no podrá ser considerado auténtico o virtuoso. Más allá de esto, hay algunos criterios básicos que pueden ser usados para asesorarse. Primero, considerar sus causas y condiciones.

En otras palabras, sus acciones deberán basarse en lo fundamental del vacío; no deberá haber apego en lo que hace. Segundo, considerar sus causas y consecuencias, o el Karma. Las acciones de los maestros virtuosos son guidados por el concepto de vacío (causas y condiciones) que deben estar de acuerdo con su Karma (causas y consecuencias). Esto es decir que sus acciones deben ser guiadas por el sentido de la responsabilidad. Ellos deberán en todo momento, ser concientes de las consecuencias de sus actos. Así, hay una íntima relación entre la responsabilidad y el no-apego. Estas son las características de los maestros virtuosos: tener una correcta visión del Dharma, en sus acciones no revelar apego y tener un sentido claro de respondabilidad.

Práctica diaria

Pregunta:

Shi-fu, Ud. al final de cada retiro siempre nos sugiere que continuemos regularmente nuestra práctica de meditación. Además de sentarnos, ¿qué otro tipo de práctica puede ser incorporada en nuestras vidas diarias? En sus enseñanzas usted siempre insiste en la compasión. ¿Hay una práctica de la compasión? ¿Cómo ésto se relaciona con la práctica de sentarse?

Shi-Fu:

La práctica puede ser dividida en práctica periódica regular y práctica diaria. La práctica periódica regular puede ser además dividida en práctica individual y práctica en grupo. La práctica individual es para aquellos que son casi estables en ella, y que usan su método específico. Pueden dedicarle un tiempo cada semana, cada mes o cada año. La práctica en grup es similar, excepto que es hecha con otros.

Los retiros de 7 días de práctica Chan, la recitación de sutras y las ceremonias de arrepentimiento son ejemplos de práctica en grupo. Los practicantes serios deberían hacer una práctica regular periódica todos los años. Como su pregunta se relaciona solamente con la práctica diaria, podemos decir que es también de dos tipos: la práctica fija y la práctica en la actividad diaria. En la práctica fija, a un horario determinado, usted realiza su práctica formal. Se puede sentar, hacer posternaciones, recitar o leer sutras; realizar ceremonias matinales o al atardecer. Debe tener un horario regular al cual repetar. La práctica fija y estructurada es clara; pero ¿cómo debe Ud. practicar cuando está trabajando, en el conmutador, entreteniéndose, en su vida social, etc.?

¿Podemos practicar en todas estas ocasiones? Generalmente, cuando la gente piensa sobre la práctica viene a nuestra mente la meditación o el estudio del Buddhardharma, pero el Chan insiste en que esto lo debemos hacer en todo momento, tanto si practicamos de una forma estructurada como en nuestra rutina diaria.

Todos los momentos, situaciones y medio ambiente son oportunidades para practicar. En el Sutra Avatamsaka hay un famoso capítulo en forma de gatha (versos), del cual fueron extraídos los Tres Refugios. Este capítulo habla sobre todas las actividades humanas: comer, dormir, caminar, descansar, hablar, etc. Dice que en todas estas actividades deberíamos tener presente, constantemente, el bien de todos los seres vivientes. Esto es llamado la mente Bodhi o Iluminada. Esta enseñanza es la esencia de este capítulo. Una persona que está en el Camino de Bodhisattva pensará en ayudar a los seres vivientes. Este es el primero de los Cuatro grandes Votos de un Bodhisattva. Si ustedes pueden pensar en forma permanente sobre el bienestar de los otros seres vivientes, la compasión surgirá naturalmente en todos sus pensamientos y acciones. Los mayores problemas que un practicante enfrenta son la arrogancia, la mezquindad y el odio que se manifiesta cuando nos colocamos a nosotros mismos en primer lugar.

El que trasciende el orgullo y pone a los otros en primer lugar percibirá que la meta solo se alcanza con la ayuda de los seres vivientes. Solamente interactuando con los otros podemos vivir y crecer. Es también un error esperar gratitud cuando hacemos algo por los otros. En realidad, nosotros debemos agradecer a los seres vivientes por darnos la oportunidad de practicar la sabiduría y cultivar el mérito y la virtud. Sin los seres vivientes, un Bodhisattva no puede alcanzar la sabiduría. Por esta razón debemos ser agradecidos a todos. Si no los hemos ayudado debemos tratar de hacerlo; si sentimos que hemos hecho algo por ellos, debemos estar agradecidos. Esta actitud nos ayudará a prevenirnos contra el orgullo y la arrogancia.

Es muy fácil ver surgir en nosotros mismos actitudes de codicia, rabia, arrogancia y odio. La codicia surge cuando deseamos más de lo que realmente poseemos o deseamos lo que otras personas poseen. Ser mezquino o avaro es un producto de la codicia: lo que es mío yo no quiero dejarlo. La rabia viene del hecho de que las cosas no sean como nosotros deseamos; puede surgir cuando algo o alguien obstaculiza nuestro camino. Envidia y odio surgen cuando no podemos conseguir lo que deseamos. El odio puede surgir cuando alguien es muy parecido a nosotros o muy diferente. La arrogancia, que surge del orgullo, puede surgir si nosotros pensamos que poseemos algún tipo de logro espiritual u otra habilidad. Estos sentimientos surgen porque estamos centrados en nuestro ego y esto hace que nuestra vida parezca llena de problemas. Si nosotros dejamos que ellos existan sin investigarlos o sin la debida atención, entonces no estamos practicando.

Si podemos poner a los seres vivientes en primer lugar, la importancia que le damos a nuestro ego disminuirá. Por ejemplo, en el día de Acción de Gracias, le pedí a una persona de aquí llamada Chris, que viniese al Centro Chan y pasara la noche y parte del día trabajando en la impresión y edición de algunos trabajos. Chris aceptó, lo que significa que no es una persona que piensa en sí mismo en primer lugar. Pero la situación era más compleja de lo que parece. Chris trabajando en el Centro durante el feriado, puede ayudar a mucha gente pero quizás su familia no acepte de buen grado su ausencia. Por esta razón me disculpé ante él y su familia y le dije que esperaba que su esposa María no se enojara. Chris dijo que ella no tendría problemas tampoco y yo creo que es porque comprende que yo soy un hombre de edad que precisa de toda la ayuda que pueda conseguir.

María:

Yo me sentí afectada porque sé que es Chris el que necesita de mucha ayuda.

Shi-Fu:

Si es así, Chris debe estar agradecido porque yo le di la oportunidad de practicar y usted, María, le facilitó hacerlo. En todas nuestras acciones debemos observar si estmos beneficiando o no a los otros. De otra foma, cuando afloran sentimientos negativos, debemos reflexionar sobre ellos para saber si estamos hiriendo a los otros; debemos examinarnos antes de actuar. Si ponemos los intereses de los demás en primer lugar estos sentimientos egoístas no surgirán. Es muy difícil para la mayoría de nosotros pensar en beneficiar a los seres vivientes constantemente. Los seres vivientes incluyen a los animales y a la gente, pero en este caso yo estoy poniendo énfasis en los humanos.

Por ejemplo, si uno de los miembros de una pareja trabaja arduamente todo el día, posiblemente al regresar a su casa estará de mal humor. Por otro lado, si uno de los miembros tiene que cuidar su casa todo el día, también al final del día estará de mal humor. Estas dos personas del mal humor generalmente se verán envueltas en problemas. Pero si uno de ellos es capaz de percibir que el otro debe estar tan mal como él, puede ser más atento, paciente, tolerante y considerado. Tendrán menos problemas. Esto es un ejemplo de práctica apropiada; pensar menos sobre nosotros y más sobre otros. Este es el comienzo de la compasión.

En uno de mis retiros, tres mujeres compartieron una habitación. Una de ellas me dijo que solo había una cosa que odiaba y era que roncaran en su habitación y justo sus dos compañeras roncaban. Yo le dije: "puede ser que Ud. ronque tamibén." Ella me dijo "yo preferiría morir a roncar." Si ellas pudiese admitir que eso le podría ocurrir probablemente tendría más consideración por aquellos que roncan. Yo le conté una historia; Una vez pasé una noche en la misma habitación con otros dos maestros. Ambos roncaban, uno de una forma muy ruidosa y otro en un tono más bajo como si sufriese de asma. Esto me irritó y deseé sacudirlos, pero después pensé que podrían despertarse y no poder volverse a dormir. Desheché esta idea y en cambio imaginé que el más silencioso era un sapo que croaba en un pantano y el otro era un tigre rugiendo en la jungla, derecha un sapo, izquierda un tigre, sapo, tigre, sapo, tigre... y así me quedé dormido.

Recordé que antiguamente los maestros podían entrar en Samadhi solo escuchando el sonido del viento o el correr del agua. Pensé que si podía ser hecho con el viento y el agua, esto podría también ser hecho con un ronquido. Quizá yo no pude entrar en Samadhi, pero, finalmente me quedé dormido. Ser considerado con los otros es también una forma de meditación. No piense solamente en sí mismo y cuando esté pensando en sí mismo hago lo correcto.

Estudiante:

¿Cómo sabe Ud. lo que es correcto?

Shi-Fu:

Cuando tomen decisiones deben basarse en las enseñanzas del Buda. Si no están seguros si algo es correcto o no, si es bueno o malo, entonces traten de determinar si está de acuerdo con las enseñanzas budistas y con los preceptos. Si está de acuerdo, entonces háganlo. Si no está de acuerdo, entonces eviten hacerlo. Usen las enseñanzas budistas como una guia. Segundo, usen las leyes, la ética, la moral y las costumbres de la sociedad como una guia. Si sus intenciones concuerdan con las de la mayoría de la sociedad, entonces no estarán siguiendo una actitud equivocada. Usen el sentido común. Uds. Tamibén pueden pedir un consejo a su maestro del Dharma. Estén atentos al cambio de sus condiciones físicas y mentales. Vean como ellas afectan a sus pensamientos, palabras y acciones.

Generalmente, si nos sentimos enfermos o físicamente heridos no estaremos de buen humor. Todo el mundo parece feo si estamos en un mal estado mental. En estos momentos, parece que nada ni nadie nos comprende. Fácilmente nos enojamos. A pesar de esto, en cada momento, y con cada persona debemos tratar de dar origen a sentimientos de gratitud. La gente codiciosa generalmente no es consciente de su propia codicia. Lo mismo sucede cuando la gente siente rabia, arrogancia u orgullo. Pero más tarde o más temprano, los practicantes reconocerán que ellos han sido codiciosos, han sentido rabia o arrogancia. En ese momento, ellos deberán arrepentirse. Si usted puede hacer esto a cada momento, reconocerá que estos sentimientos, estos estados mentales no-virtuosos, surgirán cada vez menos.

Usted se arrepiente porque percibe que estos estados mentales resultan del fuerte apego a su ego. Por supuesto usted debe usar este apego para arrepentirse pero después, el grado de su apego al ego debería disminuir. Si la situación lo permite, es mejor arrepentirse frente a la imagen del Buda. Mientras se hace una reverencia o una posternación, usted debería reflejar las cosas que usted piensa o dice o que ha hecho equivocadas. Cuando Ud. tiene conciencia de sus errores, reconoce sus faltas y desea no volver a repetirlos. De la misma forma, cuando algo bueno suceda o alguien sea gentil con Ud., haga un esfuerzo consciente para ser agradecido.

En el templo de Taiwan, les dije a mis estudiantes que usaran dos palabras en sus vidas diarias. Siempre que ellos encuentren o reciban ayuda de alguien, deben decir "Amitofo, gracias." Ellos no están dirigiendo sus agradecimientos al Buda Amitabha. Sus agradecimientos están dirigiendo a la persona que los ha ayudado, pero tamibién practican la recitación del nombre del Buda Amitabha. Para otros, decir solamente gracias es suficiente. La segunda palabra, dicha cuando se está consciente de una mala acción es, "discúlpeme".

Decir "gracias" es ser agradecido y decir "discúlpeme" es estar arrepentido. Si la gente puede mantener sinceramente estas dos actitudes en sus mentes y llevarlas a la práctica, entonces tendrán pocos problemas. Si pueden hacer esto con una genuina preocupación por los seres vivientes, entonces la compasión surgirá. Para resumir: sea consciente del bienestar de los seres vivientes. Recuérdese a sí mismo no ser egoísta, arrepiéntase de sus malas acciones; sea agradecido con los demás.

Lo que he descripto es en realidad, la práctica diaria. Si Ud. lucha por mantener y practicar estos conceptos y los incorpora en la vida diaria, usted está haciendo práctica diaria. Al mismo tiempo, es importante continuar la meditación para estar más consciente de su estado mental. Si Ud. se dispersa y no tiene la disciplina para mantenerse atento, verá aflorar sus sentimientos negativos. Con la meditación como una disciplina permanente será más consciente de sus acciones, intenciones, sentimientos, estados de ánimo y pensamientos.

Estudiante:

¿Deberíamos colocarnos como un observador objetivo de nuestras mentes para vigilar nuestras intenciones, pensamientos, palabras y acciones y así conscientes de nuestra conducta?

Shi-Fu:

No, esto le produciría tensión y cansancio. Con la meditación usted gradualmente sentirá una calma interna, por eso en cualquier situación, no se debe exitar demasiado ni ser muy emotivo. Si su mente está relativamente apaciguada, naturalmente estará más consciente de sus pensamientos, y sabrá lo que decir o lo que no decir. No perderá el control. Cuando sea controlado por sus impulsos y emociones, en realidad estará fuera de control haciendo y diciendo cosas, antes de pensar en las consecuencias. Así es como comienzan los problemas para Ud. y para los otros.

De todos modos, trate de estar tranquilo, y ejercite el dominio en sus palabras y en sus acciones. Esto viene gradualmente, de la práctica regular de la meditación, de estar consciente durante la práctica diaria y de usar el Dharma o doctrina budista como guia de nuestra conducta. Por otro lado, si usted siempre se va a observar a sí mismo con ojos críticos, se volverá loco o si no será muy feliz. Si hay un observador constantemente analizando, no podrá sentirse cómodo. Si los concertistas siempre se observaran a sí mismos ejecutar el piano, no podrían tocar nada.

Estudiante:

Esta pregunta es sobre la compasión. Todos los días tomo el subte y veo una procesión de mendigos, personas sin hogar, gente enferma y ellos continuamente piden dinero. ¿Qué actitud debo tomar con estas personas?

Shi-Fu:

Esta es una pregunta difícil de responder porque cada situación es diferente. Depende de quién es Ud., de lo que puede hacer, de cuánto puede dar. Si Ud. es pobre y no tiene dinero, entonces no podrá hacer mucho. Quizás Ud. podría ayudar a una persona individualmente aquí o allí; dar comida a una familia sin hogar o ropa a alguien que no posee. Si Ud. tiene dinero, poder o influencia, entonces podrá hacer más. Quizás podría ayudar a construir una sociedad mejor o un medio ambiente más saludable. Pero Ud. debe recordar, independientemente de la clase de ayuda que pueda prestar, que encontrará a aquellos que rechacen ser ayudados, que no desean escuchar o que no quieren cambiar. Para el Budismo, Ud. debe hacer lo que pueda; dar lo mejor de sí mismo. Si nosotros simplemente usamos dinero para ayudar a esas personas, la ayuda será mínima. Nuestra ayuda financiera es mínima. Además, el dinero no los ayudará a eliminar la causa de haber llegado a ese estado.

Debemos decidirnos a mejorar el medio ambiente y ayudarlos a mejorar su karma, que los ha llevado a donde están ahora. Debemos ayudarlos a entender el principio de causa y efecto, para que entiendan y comprendan mejor su situación. De esta forma, podremos ayudarlos verdaderamente. El Budismo hace incapié en soluciones a largo plazo y se preocupa con los asuntos fundamentales para lograrlas. Nosotros, como practicantes, no podemos emplear soluciones de corto plazo. Debemos profundizar. Para esto debemos pensar como predicar el Dharma o doctrina de Buda.

Estudiante:

Esto no parece ser muy realista. La mayoría de esas personas no desean escuchar las formas en que podrían cambiar sus vidas. Es muy tarde. Aunque creyeran en vidas futuras estoy seguro de que ellos solo piensan en hoy y mañana no en los años por venir. No desean saber cuáles son las raíces de sus problemas. Quieren comida, ropas, abrigo, drogas, medicamentos. Esta gente necesita ayuda inmediata. ¿Está Ud. queriendo decir que debemos ser "evangelistas de esquina" y predicar el Dharma de Buda a los que pasan por allí?

Shi-Fu:

No, no deben evangelizar. Esta no es una costumbre budista. Esto traería más problemas

para Ud., para los otros y para el Budismo en general. La mejor forma es practicar el Dharma de Buda. Si usted lo vive, entonces no tiene que predicarlo. Fluirá de Ud. naturalmente. Si Ud. tiene la mente generosa, el dar vendrá naturalmente. Aquellos que tienen afinidad con Ud. se beneficiarán. Esto es ayudar en el más alto nivel. No tiene que evangelizar. Si Ud. vive el Dharma de Buda, la gente vendrán a Ud.

Estudiante:

¿Qué sucede con el otro lado de la moneda? Supongamos que Ud. trabaja en un lugar muy competitivo. ¿Cómo se lidia con este lado de la competición en los negocios? Si yo me esfuerzo por ser mejor, ¿no estoy causando sufrimientos a los que compiten conmigo? Pero si yo ayudo a estos competidores esto significa que yo puedo perder mi trabajo o los negocios. ¿Cómo debemos actuar en estas circunstancias?

Shi-Fu:

La competición honesta no es necesariamente dañiña. Depende de su actitud. ¿De qué forma es Ud. competitivo? La actitud correcta es ir hacia adelante y al mismo tiempo desear que su competidor también dé lo mejor de sí mismo. Es como un encuentro de natación. Yo nado y Ud. nada. No tratamos de golpearnos mutuamente hasta eliminarnos uno de los dos, y después nadamos hacia la meta. Nosotros incentivamos el espiritu verdaderamente competitivo. Esto es saludable. Esto incentiva a practicar a niveles más altos. Un medio ambiente donde cada uno mutuamente estimule al otro es saludable. En cualquier área de competitividad, debe haber alguien que esté a la cabeza y alguien que quede atrás. Inevitablemente habrá otros que queden totalmente atrás. O sea que esa área donde se compite, no será para ellos. Ellos tendrán que buscar otro campo de actividad. Esto no es su culpa ni debe preocuparse por esto. Si Ud. está en un negocio o actividad no-ética, debe pensar en dejarlo. Su medio de vida debería estar de acuerdo con su concepto del Dharma.

Estudiante:

Constantemente pensar en el beneficio y bienestar de los seres vivientes parece ser un gran peso. ¿No podrá esto transformarse en un problema?

Shi-Fu:

No será un peso ni un problema para aquel que comprenda las enseñanzas del Dharma, especialmente el principio de causa y efecto. Cuando desee ayudar a otros, recuerde que los seres vivientes tienen sus propias causas y condiciones, su propio mérito y virtud, su propio karma. Ud. no puede cambiar esto. Ud. no puede tomar el karma de otra persona. Por ejemplo, hace dos meses, alrededor de 80 personas fuimos a la India. En Nepal, una mujer de edad del grupo fue golpeada y tirada por un búfalo y ella se rompió la pierna. A pesar de que su condición no era ventajosa insistió en continuar con el grupo. Ella dijo "deseo ir aunque muera en el intento." Yo le dije: si Ud. desea morir, mejor hágalo en Taiwan.

Si Ud. viene con nosotros, el grupo entero sufrirá. Como budista debería entender el concepto de karma. Que Ud. haya sido golpeada por este búfalo puede significar que usted debe al búfalo alguna cosa de su vida previa, quizás su propia vida, pero porque Ud.

estaba en esta peregrinación, usted solamente sufrió la rotura de su pierna. Este es su karma. Si Ud. insiste en continuar, será un peso para todo el grupo y Ud. solamente creará más mal karma para usted misma. Escuchando esto, ella decidió volver a Taiwan. La palabra llave es "trate". Por supuesto Ud. no debería hacer nada que pueda herirlos, pero Ud. también debería tratar de ayudar. Si Ud. ayuda realmente o no es otra historia y esto verdaderamente debe ser su preocupación.

Estudiante:

Tratar de ser compasivo todo el tiempo puede ser mentalmente difícil de llevarlo a la práctica especialmente si esto debe machacarse en nuestro cerebro momento tras momento. ¿No sería esta una forma de cortar con otros pensamientos, palabras y acciones? ¿Podemos estar siempre pensando sobre otra gente? ¿Aún cuando estamos sentados en el toilette? Puede llegar a ser compasivo. ¿No hay otra forma en que podamos pensar sobre esto?

Shi-Fu:

No olviden lo que dije antes. No hagan nada que pueda hacerles sentir tensos, cansados o miserables. Si ustedes se exigen demasiado no servirán a los otros ni a sí mismos. Sean tan atentos o conscientes como puedan. Con la meditación como disciplina de soporte y el Dharma de Buda como su guia, la compasión crecerá naturalmente. Hagan lo mejor que puedan pero no se exijan demasiado.

Estudiante:

En líneas generales, el karma depende de la intención que haya detrás de las palabras o de las acciones. ¿Es posible sin alcanzar la iluminación, controlar nuestras intenciones y deseos para no crear ningún karma?

Shi-Fu:

Es posible, pero muy difícil. Yo supongo que así no sería capaz de interactuar con los otros. Las palabras pronunciadas y las acciones que realizamos sin una idea preoconcebida no crean karma. Pero yo no estoy seguro de que se pueda hablar y actuar sin desear hacerlo.

Estudiante:

¿Qué sucede si mato a un ser viviente sin saber? Por ejemplo, supongamos que estoy manejando en una calle oscura a la noche y un gato se desliza bajo las ruedas de mi auto antes de que yo pueda reaccionar? ¿Qué sucede con el karma?

Shi-Fu:

Primero, usted estaba manejando por propia elección. Segundo, esta situación se produjo por causas y condiciones y por su karma y el del gato. De todas formas, se ha creado karma; pero el karma es más leve que si Ud. hubiese matado al gato a propósito.

Estudiante:

¿Los pensamientos que van y viene crean karma?

Shi-Fu:

No, los pensamientos que vienen y van por sí mismos no crean karma. Solamente los pensamientos que surgen con deseo crean karma. Pero este karma es más leve que el creado por palabras y actos.

Estudiante:

¿Qué sucede con el deseo de elegir pensar sobre el método de la práctica o pensar al respecto del bienestar de los seres vivientes? ¿Crea esto karma?

Shi-Fu:

Sí, esto crea buen karma.

Estudiante:

¿Es posible participar de las actividades diarias y percibir el mundo como una cámara o un espejo-sin discriminar-sin ser un Iluminado?

Shi-Fu:

Existe la mente intuitiva y la mente que no discrimina. Son diferentes. La gente no ilumina, puede confiar en su intuición. Por intuición, quiero decir conocer, decir y hacer cosas directamente, sin depender demasiado del proceso intelectual. Con una mente que verdaderamente no discrimina no habrá problemas. Con la mente intuitiva, los problemas aún pueden surgir del subconsciente. Una mente intuitiva puede ser cultivada y fortalecida con la meditación. Esto no es Iluminación pero es un buen estado mental.

Estudiante:

¿Cómo practica Ud. cuando no hay tiempo suficiente para sentarse debido a un horario muy completo y otros obstáculos? Puede ser muy desestimulante.

Shi-Fu:

Si en su vida diaria, Ud. está muy ocupado, trate de encontrar pequeños espacios de tiempo para sentarse, relajarse y aclarar su mente. No es necesario hacerlo sobre un almohadón, y no es necesario hacerlo durante 30 minutos o una hora. Tómese tres o cinco minutos aquí o allá en su escritorio, en el auto, ómnibus o tren. Puede hacerlo en todo lugar o en cualquier momento. Relaje su cuerpo y su mente. Respire. Decante su mente. Deje su mente y su cuerpo refrescarse a sí mismos. Si su horario es demasiado corrido como para dejar aunque sea cinco minutos, entonces trate de relajar su mente y cuerpo mientras Ud. está trabajando o caminando o conversando. Haga funcionar su práctica. Esté consciente de lo que hace y dice. Yo hago esto. Cuando estoy en Taiwan no tengo tiempo para mi ni a la mañana ni durante todo el día hasta el anochecer. Pero siempre que recuerdo, trato de relajarme en cuerpo y mente. Trato de no dejar que los problemas me afecten. Dejo que vengan y se vayan. Si yo no hiciera esto, probablemente estaría muerto. Esto es algo que todos nosotros podemos hacer. Toma su esfuerzo y tiempó, pero no es muy difícil. Si yo lo puedo hacer, entonces ustedes tamibén.

¿Es la opinión o el concepto de la práctica más importante que la práctica en sí misma?

Pregunta:

He escuchado un aforismo Chan que dice más o menos así: "la práctica es importante, pero la opinión sobre la práctica es aún más importante." Esto parece contradecir todo lo que he escuchado sobre el Chan. El Chan dice que hay que abandonar nuestro ego y nuestras opiniones subjetivas. Cualquier opinión que yo tenga puede ser completamente subjetiva y entonces distorcionará la verdad. Esto se transforma en otro problema. Ademá, ¿es la experiencia válida en sí misma sin importar lo que la persona practica o cree?

Si nuestro ego desaparece, desaparece. Entonces qué importa si la persona es un ateo, budista, cristiano, hindú, judío, musulmán o cualquier otra cosa? Si Ud. dice que solamente los budistas pueden tener estas experiencias de hacer desaparecer el ego, esto no una postura elitista?

Shi-Fu:

El dicho es una paráfrasis de una oración que dice así:
"Lo que uno sabe o ve es más importante que donde uno está caminando." La frase "Lo que uno sabe o ve" no debe ser reemplazada por la palabra "opinión", porque opinión es algo que puede venir de nuestro aprendizaje. La frase se refiere a lo que logramos directamente de nuestra propia experiencia.

En el Sutra de Loto hay un dicho que dice:

"Abrir lo que el Buda conoce y ve" revelar lo que el Buda conoce y ve; percibir lo que el Buda conoce y ve; entrar o penetrar en lo que el Buda conoce y ve." Lo que el Buda conoce y ve es el vacío, sin forma, sin apego, sin fenómenos. El párrafo debería ser interpretado así: "Lo que es conocido y visto es más importante que lo que uno está haciendo." Y "lo que uno conoce y ve" específicamente se refiere a lo que el Buda conoce y ve. ¿Cómo un practicante podría relacionarse con esto?
En el primer caso se trata del caso de alguien que es iluminado y que ha penetrado en lo que el Buda sabe y ve. ¿Cómo uno realmente sabe que lo que uno ve es lo que Buda ve?

Uno debe comparar la propia experiencia con las enseñanzas de Buda - los Sutras. Postraciones con empeño, estudiando los sutras y manteniendo los preceptos correspondería a la frase "Lo que uno hace." En este caso, lo que uno hace no es tan importante que lo que uno ve o conoce. Si la experiencia no es realmente profunda, entonces no conoceremos ni veremos de la misma forma que lo hizo el Buda.
Si uno tiene un buen maestro, un maestro calificado, no es absolutamente necesario leer los sutras para su propia guia. Este maestro puede evaluar si nuestra experiencia es real o no, superficial o profunda. Si no es iluminación, entonces el maestro puede señalar directamente el problema o el apego. El aforismo anterior, no significa que la gente deba

abandonar la práctica; más aún dice que la práctica es importante, pero que lo que el Buda conoce y ve es aún más importante.

Sin la guía de la experiencia del Buda, la gente no podría practicar correctamente el Dharma de Buda. Practicarían quizás otras doctrinas. Por eso, antes de la iluminación, los practicantes necesitan la guía de lo que el Buda conoce y ve. Después de la iluminación, todavía hay que examinar y comparar la experiencia con las enseñanzas de Buda y ver si su experiencia es verdaderamente lo que el Buda conoce y ve.

Si Ud. ha comprendido intelectualmente lo que el Buda sabe, conoce y ve, aún sin ser un iluminado, usted no se aventurará por senderos equivocados. Usted podrá guiar a otros en la práctica, pero no podrá garantizar la iluminación de los otros. Como mínimo podrá encaminar a las personas en el camino correcto de la práctica. Por otro lado, si un maestro no es un iluminado y no entiende coceptualmente lo que Buda conoce y ve, él o ella practicarán el camino equivocado. La gente a menudo practica con algún tipo de apego o expectativa - una idea de que hay algo a ser obtenido. Esto puede crear problemas.

Desde esta perspectiva, yo digo que sin la guia de lo que el Buda conoce y ve, los practicantes de otras religiones no pueden percibir la iluminación de Buda, sin importar cuan profunda puede ser su experiencia. Estas personas tendrán todavía una idea de, o apego a una omnipresencia eterna e inmutable. Cómo se llame no importa. Cuando uno siente de esta forma, no es lo que el Buda conoce y ve. Alcanzar este nivel de práctica - sentir la totalidad - es extremadamente difícil y un signo de progreso. Muchos practicantes, incluyendo a los budistas, tienen experiencias muy superficiales. Sienten calma o bienestar, creen que se han liberado de su ego pero todavía están apegados.

Muchos practicantes interpretan mal esta clase de experiencia, la cual, corresponde a niveles elementales de realización. Por ejemplo, en la tradición Hinayana hay cuatro niveles de realización; pero antes de ellos hay cuatro niveles preliminares: nivel de sentir una sensación de calor; nivel más alto; nivel de sabiduría; nivel de primero en el mundo. Solamente después de estos cuatro niveles puede alguien entrar en los cuatro estados de realización de los cuales el cuarto es el verdadero estado de Arahat. Muchos practicantes, incluyendo los practicantes de Chan piensan que están casi iluminados cuando en realidad recién están experimentado el primer nivel asociado a la sensación de calor.

Estudiante:

¿Es posible dejar de lado el Budismo y lograr la experiencia del no-ego?

Shi-Fu:

No, es imposible, pues cualquiera sea el camino que Ud. elija tendrá alguna expectativa en su mente.

Estudiante:

¿Es posible que esa persona pueda practicar sin ninguna idea de obtener algo?

Shi-Fu:

Si, una persona así puede ser llamada de pratyekabuda - alguien que alcanza la iluminación sin las enseñanzas de Buda . Pero en los sutras se dice que esto solamente es posible si en el mundo no existiera el Dharma de Buda.

Estudiante:

Ud. manciona la iluminación superficial y la profunda. Cuando Ud. menciona experiencias, ¿se está refiriendo exclusivamente a las experiencias del no-ego?

Shi-Fu:

No necesariamente. Si yo me refiero a la iluminación Chan entonces estoy hablando sobre experiencias del no-ego. Pero a menudo, uso la palabra iluminación para referirme a toda clase de experiencias de tradicones espirituales o no. Gente de tradiciones variadas, puede sentir la sensación de la integración con el Todo.
Estas pueden ser consideradas experiencias de iluminación pero no son experiencias del no-ego. Una experiencia Chan superficial durará un corto período de tiempo y una experiencia más profunda durará más tiempo. Con una experiencia más profunda la persona percibirá el vacío más claramente.

Su sensación de vacío será más sólida, mientras que la experiencia superficial no será tan clara o sólida. La iluminación profunda sucede cuando no está sólo viendo ser el vacío, sino más bien está en el medio del vacío. Los niveles de la experiencia de iluminación pueden ser comparados con una persona que gradualmente aumenta el saboreo del vino.

El primer nivel es aquella persona que nunca ha visto ni probado el vino. En el nivel siguiente la persona lo ha visto o sabe cómo es, pero no lo ha probado. Después, la persona lo prueba y ahora conoce el sabor. Más tarde si todavía está interesada, la persona puede desear saborearlo otra vez o beber todo el vaso. Por el último nivel entendemos aquel en que la persona se sumerge en el barril de vino. En este punto ya no hay separación con el vino. Hablar de sed ya no es lo más importante.

Estudiante:

¿Es posible para alguien que no conoce el Dharma de Buda, percibir o experimentar el no-ego? ¿Es posible que tenga la experiencia, pero como su conocimiento anterior es diferente no lo sepa interpretar? ¿Quizás vea esta sensación como la presencia de Dios o la Totalidad?

Shi-Fu:

Es imposible para esta gente tener la verdadera experiencia del no-ego. Aquel que realiza el no-ego entra en la dimensión de lo que Buda conoce y ve. Esta persona no interpretará o explicará esto como siendo de Dios o la Totalidad.

Estudiante:

Yo leí una anécdota acerca de una mujer que no practicaba pero estaba pasando por un período muy intenso de su vida. Lo que naturalmente surgió en su vida fue la pregunta:

¿Quién soy yo?

Tuvo una experiencia de esto y así cambió completamente su opinión sobre sí misma y el mundo. Algún tiempo más tarde ella leyó algunos libros sobre Budismo Zen y vio la conexión entre su experiencia y el Zen. Ella habló con un roshi y él le confirmó su experiencia.

Shi-Fu:

Si sucedió así como Ud. lo cuenta y un roshi legítimo confirmó su experiencia, significaría que ella es algo así como9 un pratyekabuda porque ella no tenía ninguna preconcepción del vacío. Por otro lado, si el roshi la incentivó a practicar más y después la guió, y entonces ella tuvo más experiencias, esto es perfectamente comprensible. Conocí a un americano que hace 25 años tuvo una experiencia. El se dirigió a un maestro y su experiencia fue confirmada. Otros quince años pasaron pero todavía no se sentía safisfecho. El era maestro en un centro, lo abandonó y vino a verme. Le dije que había ciertos problemas con su comprensión, que probablemente tuvo una experiencia legítima y que fue buena, pero que se estaba apegando a su memoria.

Si se supone que la memoria de una experiencia lejana es la experiencia en sí misma, entonces la persona tiene problemas. Le dije a esta persona que practicara dedicadamente y a cualquier experiencia que pudiera tener se dijera "no está bien." Si él practicó de esta forma y más tarde necesita más ayuda con todo gusto se la daré. La mujer de la que Ud. me habló tenía su mente abierta y flexible y no tenía apego a su experiencia. De todas formas, ella probablemente pudo practicar de una forma tranquila después de su experiencia inicial. Pero este hombre tiene expectativas, por eso tiene problemas.

Estudiante:

En la escuela Chan hay numerosos ejemplos de gente que ha tenido experiencias genuinas de no-ego pero después aún encontraban diversos problemas. ¿Esto significa que la experiencia inicial no fue genuina?

Shi-Fu:

No, estas experiencias podrían muy bien haber sido genuinas. Un buen maestro podría ser capaz de confirmar la autenticidad de sus experiencias y ayudar a esta gente a tener más profundas experiencias Chan. Pero no hay garantías. La práctica de una persona puede deteriorarse. Quizás el maestro y el estudiante no se conectan bien o puede haber otro tipo de razones. Una persona que tiene experiencias de no-ego, puede tener regresiones. Un ejemplo perfecto es la historia del maestro americano. El tuvo una experiencia que fue confirmada por el maestro, pero tuvo problemas más tarde. Vino a mí para saber si existían causas y condiciones correctas; o afinidad kármica entre nosotros; pero yo sentí que no, le dí un método y le dije que volviera a su antiguo maestro.

Estudiante:

Ud. dijo que para tener una experiencia de no-ego uno necesita tener una comprensión del Chan y también tener un maestro calificado. En el caso de la mujer, ¿no podría haber sucecido que fuese una monja o un monje budista en su vida previa con una

profunda experiencia y que en esta vida las causas y condiciones finalmente se dieron para tener una experiencia de iluminación?

Shi-Fu:

Aún si uno ha practicado en vidas previas, en esta vida usted todavía necesita un maestro y sus enseñanzas; pero si usted practicó bien en sus vidas previas, las cosas progresarán más rápidamente en esta vida.

Aún el Sexto Patriarca; que tenía profundas raíces kármicas y alcanzó la iluminación cuando escuchó un párrafo del Sutra del Ddiamante, necesitó ser guiado por el Quinto Patriarca. El nunca escuchó ni un párrafo de un libro común o de una religión diferente. Sólo escuchó el Dharma de Buda. Uno puede argumentar que la persona que no ha escuchado nunca el Dharma de Buda, realmente vive en un mundo carente de él, o sea que él o ella podría realmente ser un pratyekabuda. Si esto sucediera, ¿cómo podría ser medido el nivel de su realización?

Nosotros usamos criterios budistas para medir el nivel de realización budista. Si tal persona dice estar iluminada según las normas budistas, entonces él o ella no lo estará realmente. Desde el tiempo de Buda, ha habido mucha gente - escolares, líderes, filósofos - que tuvieron experiencias y pensaron que eran iluminados. Ellos probablemente estaban equivocados. Sus experiencias pueden ser juzgadas comparándolas con los principios del Dharma de Buda. El hecho es que ciertos aspectos del Budismo son diferentes de todas las otras religiones. De este modo, la gente que no tiene una clara percepción del Dharma de Buda no tendrá experiencias de iluminación budista.

Estudiante:

Ud dijo que una persona que tiene la comprensión correcta del Dharma de Buda aún sin ser iluminada puede guiar a otros en su práctica. ¿Cómo sabe uno si tiene la comprensión correcta sin tener la experiencia de lo que comprendemos?

Shi-Fu:

Si Ud. tiene un buen maestro y es un practicante sincero, debe familiarizarse con muchos principios del Dharma de Buda. En general, el Budismo no es tan difícil de entender y comunicar. Ta0mbién pueee desenvolver una comprensión intelectual del Dharma a través de una literatura apropiada. Equipado con este conocimiento, puede enseñar a otros en un nivel básico. De cualquier forma, Ud. no debe lidiar con problemas muy importantes. Obviamente, lo que es más importante, es que Ud. no tiene capacidad de confirmar o no la experiencia de la supuesta iluminación de alguien. Además debo subrayar que si Ud. está intentando enseñar a otros o liderarlos en la meditación, primero debe obtener el permiso de su maestro. Esto tanto si Ud. es laico como si es un monje.

Pueden surgir problemas cuando las personas usan sus propias experiencias religiosas para explicar o interpretar los sutras. Esto es revertir el procedimiento correcto y esto es peligroso. Uno no debe usar su propia experiencia para interpretar sutras, uno debe usar los sutras para interpretar su propia experiencia. Si la gente utiliza su propia experiencia para interpretar sutras habrá problemas. Por eso es mejor estudiar con un

maestro calificado.

¿Vale la pena la iluminación?

Pregunta:

Mucha gente que supuestamente ha percibido la naturaleza del sí-mismo (o sea que ha experimentado el Kensho), se queja de que no ha "ganado nada" de su experiencia. Ellas todavía tienen tantos problemas como antes y dicen que el tiempo y esfuerzo que dedicaron a la práctica "no valió la pena." Si estas personas sienten así, realmente ¿habrán experimentado el Kensho?

¿Tienen esta experiencia algún efecto que permanece o el beneficio va disminuyendo con el tiempo hasta que el practicante se siente como cuando comenzó?

¿Puede ser que el problema se deba al maestro que puso demasiado énfasis en responder koans (kung-ans) o el problema reside en que los practicantes de hoy en día tienen expectativas sin tener la paciencia de la práctica esforzada y permanente?

Shi-Fu:

Ver nuestra propia naturaleza es ver la naturaleza del vacío, es percibir que no existe nada para apegarnos. Es percibir que las cuatro formas descriptas en el Sutra Diamantino: la forma de uno mismo, la forma de los otros, las formas de vida, las formas de los seres vivientes, son todas vacías. Es percibir que los cuatro "conceptos" de eternidad, bendición, self o uno mismo y pureza, son erróneos.

Estos cuatro conceptos son apegos comunes de los seres vivientes comunes; ya sean practicantes o no. La gente desea creer en la inmortalidad, en un self permanente que continuará a través de la eternidad, en algún tipo de cielo o en otra vida. Ellos creen que tal estado será permanentemente bendito, pero ellos definen la bendición desde su propia experiencia, que es apegada. Creen que este estado, donde un self eterno, disfruta de una vida eterna bendita, será pura y no sufrirá más o no sentirá más aflicciones. De todas formas cuando la gente habla de pureza o impureza, es generalmente desde la perspectativa de la felicidad física en la región del deseo.

Mucha gente, incluyendo a los practicantes serios, se apega a estos cuatro conceptos equivocados y así no percibe realmente su verdadera naturaleza. Es un principio Mahayana fundamental que nada es permanente o absoluto. No hay un self permanente, no hay una bendición o pureza absolutas. Esto está dicho muy claramente en el Sutra del Corazón y en el Sutra Diamantino.

No hay distinciones entre la eternidad e impermanencia; nosotros mismos y los otros; felicidad y sufrimiento, pureza e impureza. Si usted en su práctica todavía está apegado a alguno de estos conceptos erróneos, entonces no ha experimentado realmente

el Kensho, por lo menos el Kensho profundo.

Algunas personas pueden pensar que no hay tal cosa denominada "ver nuestra propia naturaleza" o que es imposible experimentar el Kensho. Es definitivamente posible experimentar el Kensho, pero depende del practicante y depende del maestro que lo guía. Si el maestro es muy exigente y frecuentemente desalienta a los practicantes diciéndoles que todavía no han entrado por el port[on del Chan, llegará un cierto momento que no tendrán más expectativas y no habrá má una urgencia en buscar la iluminación. Ellos sólo practicarán con diligencia. En esa situación, los practicantes podrán experimentar Kensho. Pero después de esta experiencia, entonces qué?

Cuando se experimenta Kensho no se ve nada ni se obtiene nada. Lo único que sucede es que uno nota que lo que veía en el pasado y lo que ve ahora es idénticamente igual, sólo que ahora no hay un ego envuelto. Si contamos con un buen maestro, con una pocas preguntas el discípulo puede determinar si la experiencia es genuina o falsa; si vio su verdadera naturaleza o no. Un maestro no muy evolucionado espiritualmente puede enganarse. En muchos casos esas experiencias no son genuinas. Más bien, ellas son respuestas psicológicas y fisiológicas que surgen durante la práctica. Debo subrayar que sólo un muy buen maestro puede determinar la validez de una experiencia.

Las aflicciones, no desaparecen después que Ud. experimenta el Kensho. Ellas continuan manifestándose como siempre. La diferencia reside en que después de una experiencia Kensho auténtica, usted estará más consciente de sus problemas. Ud. sabe cuando surgirán y cuando está sufriéndolas plenamente, conociendo claramente su situación. Es como si hubiera una persona separada vigilando constantemente, siempre alerta. La gente que no ha visto su verdadera naturaleza, frecuentemente se verá cubierta de problemas quejándose de su difícil situación.

La que ha visto su verdadera naturaleza no tendrá este problema. Estará consciente de las aflicciones que surjan y entonces ellas no lo dominarán. En este sentido, la persona que ha experimentado el Kensho es más controlada que la persona común.

Estudiante:

¿Si uno no ha visto su naturaleza original, es imposible ver aparecer sus aflicciones y saber que uno está en medio de ellas, no?

Shi-Fu:

No es lo mismo. La gente que no ha visto su naturaleza propia no está claramente consciente de sus problemas. Ellos pueden ser capaces de reconocer sus aflicciones más obvias, pero no las más sutiles. La gente que ha experimentado el Kensho reconoce cualquier cosa que envuelva el apego al self. Es una experiencia inmediata y directa. La que no lo ha experimentado puede reconocer grandes problemas pero a través de un proceso racional, no a través del proceso directo.

A veces la gente cree que ha visto su propia naturaleza. Puede guiar a otros en la práctica, creyendo que ahora son maestros, pero en sus propias vidas, continúan bebiendo

alcohol, fumando, comiendo carne, haciendo tonterías, siendo orgullosos, etc.

Los otros pueden preguntarles: ¿Maestro, si Ud sabe que estos son hábitos malos, por qué continúa con ellos? ¿Por qué no cambia? El puede responder: Sí, son malos hábitos, pero estoy consciente de ellos, la mayoría no lo está. O sea que continúan bebiendo sorbos de licor y diciendo "Ah, este es un mal hábito," fumando cigarrillos y diciendo "Ah, este es un mal hábito"; jugando mah-jong con hermosas compañeras y diciendo "más malos hábitos". ¿Qué piensan ustedes? ¿Puede ser que ellos sepan algo que nosotros no sabemos?

La gente que realmente ha visto su propia naturaleza puede tener muchos deseos, pero antes que el deseo la domine, reconocerá lo que le está pasando y se examinará a sí misma. Algunas personas sienten que tienen tantas aflicciones después del Kensho como antes de la experiencia. Sienten que los resultados no son dignos de tanto esfuerzo. Estas personas no tienen la comprensión correcta del proceso. Ver nuestra propia naturaleza no necesariamente significa que eliminemos nuestros problemas. Esto sólo nos hace conscientes de ellos.

Ver dentro de nuestra propia naturaleza no necesariamente elimina nuestras aflicciones, sino solamente nos hace más conscientes de cuáles son ellas. Para dar una analogía, una persona busca una montaña; pero la montaña está escondida entre nubes y oscuridad. De repente el cielo se aclara y brilla y la montaña se hace visible. La persona está feliz porque ha divisado la montaña, pero está todavía lejos. Todavía hay mucho trabajo por hacer. Ver la montaña es como ver nuestra propia naturaleza. Algunas personas tienen éxito en ver la montaña sin mucha práctica, pero llegar al pico requiere un gran esfuerzo.

Mucha gente practica esfuerzadamente y nunca ve la montaña, sin saber qué está muy cerca, quizás en su parte más baja. Despu´se con un suave empujón o una guía leve, rápidamente podrá percibir que ya llegó. Esto es equivalente a una iluminación profunda. Es raro, pero demuestra que hay varios niveles de iluminación. Ver la montaña, aunque sea desde lejos es bueno. Estas personas practicarán con más convicción y fe. Entenderán cuáles son sus problemas y cómo es su ego. Su comprensión no vendrá de su intelecto sino de su percepción directa.

No hay una regla definida de cuánto tiempo hay que practicar antes de ver nuestra propia naturaleza y tampoco hay ninguna regla que indique cuánto puede durar esta experiencia. Si Ud. ha practicado durante un largo período, entonces los efectos podrán ser más duraderos; en el sentido de que las aflicciones no surgirán y la percepción del yo persistirá. Pero es posible que la experiencia y sus efectos puedan permanecer un leve período de tiempo, como un flash. En la analogía de la montaña más que nubes partiendo y el cielo aclarándose, sería como un rayo de luz revelando la montaña por un instante y después desapareciendo, dejando al viajante otra vez a oscuras.

Dependiendo de nuestro karma y de la fuerza de la práctica, las experiencias de iluminación pueden ser superficiales o profundas. ¿Cuál es la relación entre ver nuestra

propia naturaleza y la iluminación? La primera experiencia de iluminación es llamada "ver nuestro self o sí mismo", pero las siguientes experiencias no son descriptas de esta forma. Cada experiencia de iluminación es más profunda. Por esta razón, la secta Tsao-Tung describe cinco niveles diferentes de realización. La secta Lin-Chi (Rinzai, en japonés), durante la dinastía Ming hablaba de las "tres barreras de realización". La primera barrera es equivalente a ver dentro de nuestra propia naturaleza por primera vez. La segunda barrera es llamada "barrera múltiple".

En este nivel, se siente la experiencia de la iluminación una vez y otra, gradualmente eliminando nuestros problemas y revelando nuestra sabiduría. La experiencia del no-ego o no-yo permanece cada vez más.

La tercera barrera es llamada "la barrera prisión". Es equivalente a la Iluminación Completa. Aquí se elimina la prisión del Samsara, trascendiendo el ciclo de nacimiento y muerte. Es como si todo hubiese desaparecido - el universo y el ego. Se dice que en este nivel ni aún el rey del submundo, quien es el que determina la vida y la muerte, nos puede encontrar. Si sentimientos de ego o apego vuelven, entonces no hay Iluminación Completa. Si todavía hay un ego, el rey del submundo nos encontrará.

No debe colocar demasiado énfasis en ver su propia naturaleza. No pierda tiempo fantaseando a respecto de "experiencias trascendentales". Pero, por otro lado, no sea perezoso o apático en su práctica; ver dentro de nuestra propia naturaleza no es una tarea fácil. Sospeche del maestro que confirma una serie de las tan llamadas experiencias de Iluminación.

A veces un maestro da una confirmación falsa. Esto no sólo sucede hoy en día, sino que ya en la dinastía Ming sucedía frecuentemente. Desde ese tiempo, ha habido una frase - El sello hecho de melón de invierno. Esto significa que cuando un maestro confirma una experiencia de Iluminación, es como si diera un sello del Dharma. Un sello debe ser hecho de una pierdra dura o de jade; algo resistente. Pero un sello hecho de melón de invierno es por el contrario; nada duradero.

Afirmaciones inapropiadas reflejan la falta de agudeza y percepción de estos maestros. Hasta puede ser que ni ellos hayan percibido su propia naturaleza. O quizás ellos son practicantes mediocres que todavía tienen muchos problemas. Puede ser que sean codiciosos, que desean más discípulos así pueden aumentar su poder en la Comunidad Budista o también aumentar sus oportunidades de tener descendientes del Dharma. El apego afecta negativamente a muchos maestros, llevarádolos a confirmar experiencias que no son genuinas. Tales maestros están usando el sello del melón de invierno o peor aún el sello blando de tofu. Realmente, no es importante cuántos discípulos tiene un maestro.

Aún uno o dos devotos practicantes ya es suficiente. Si el maestro no tiene descendientes del Dharma, todo lo que significa es que su linaje terminará. No es un gran problema. Bodhidharma, el Primer Patriarca del Chan, sólo tuvo tres descendientes del Dharma. Uno de ellos fue el Segundo Patriarca (Hui-ke). Dos hombres y una mujer. En

épocas pasadas los maestros que daban falsas confirmaciones fueron agudamente criticados. Eran llamados "generales" débiles (generales de ejército). Los generales fuertes protegen bien "el portón" o entrada (de una ciudad o región). No permite que personas ajenas "se escurran" a través de ellos.

No aceptan sobornos ni son fácilment engañados. Solamente aquellos que son fuertes pueden pasar. Los generales débiles, por otro lado, no son firmes ni atentos. Las falsas confirmaciones no son buenas, especialmente para los practicantes que pueden encontrar difícil progresar si creen que ya han visto su propia naturaleza. Y pueden perder la fe en el Dharma de Buda si descubren que sus experiencias no fueron genuinas.

Estudiante:

¿Puede ser que las personas que hayan visto su propia naturaleza, se sientan peor, porque precisamente están conscientes de sus aflicciones? Antes de esta experiencia las ignoraban, o sea que no había nada que los afligiese.

Shi-Fu:

No, esto no es así. Si Ud. es consciente de sus aflicciones, será menos apegados a ellas. Estar consciente de sus aflicciones significa que Ud. comprende su condición de ser viviente común. Porque Ud. comprende que para los seres vivientes es natural tener aflicciones, usted no se irritará consigo mismo.

Estudiante:

¿La gente que ha visto su propia naturaleza es capaz de tener más control sobre sus aflicciones?

Shi-Fu:

Nosotros solamente podemos decir que la gente que ha descubierto su propia naturaleza tiene mayor fe en ellos mismos y su práctica. Ellos saben que tener aflicciones es normal para los seres vivientes, pero tienen fe en que, a través de la práctica las aflicciones desminuirán y desaparecerán.

Estudiante:

¿Los "malos" maestros engañan a los otros conscientemente, o ellos realmente piensan que son buenos maestros?

Shi-Fu:

Ambas cosas pueden ocurrir. Existen aquellos que realmente creen que son buenos maestros a pesar de que no lo son, y existen aquellos que están conscientes de su mediocridad, pero continúan engañando a los otros porque desean fama o poder.

Estudiante:

¿Por qué tipo de de características podemos juzgar si un maestro es bueno o no?

Shi-Fu:

A veces es obvio. Por ejemplo, si el maestro confirma la Iluminación de un

discípulo porque ha donado dinero, pero rechaza a otro porque no lo ha dado, entonces el caso es claro. De todas formas, esto es más sútil que el ejemplo que estoy dando. A veces se manifiesta en forma de doble mensaje que es cuando el maestro enseña de una forma, pero practica y vive de otra. Esto es señal de que el maestro no es muy bueno. No es muy grave si los maestros algunas veces revelan sus malos hábitos en la medida en que ellos estén conscientes de los mismos.

Después de todo, todavía son seres vivientes comunes. Pero si un maestro dijese "este es el camino de un maestro Chan" o "yo soy un Bodhisattva, puedo actuar de esta forma para poder ayudar a los otros, pero ustedes no deben imitarme", esta es otra historia; esto es señal de que se trata de un mal maestro. Además también no es bueno que un maestro muestre preferencia por ciertos practicantes. Idealmente, un maestro debe tratar a todos igualmente, aunque no en forma idéntica.

Recuerde, también hay que pensar en la forma recíproca. Si un practicante viaja de un centro a otro buscando las fallas de los maestros para decir " este no es bueno, el otro tampoco lo es"; esto también es una conducta equivocada. Preocuparse por las virtudes y debilidades de los maestros tampoco es una buena actitud. Es también una pérdida de tiempo y energía.

Chan y el absurdo

Pregunta:

Los registros del Chan están llenos de ejemplos de diálogos extraños e incidentes entre maestros y discípulos. Frecuentemente esto parece tener la cualidad del ingenio absurdo o humor. ¿Cuál es el origen de esta cualidad que parece ser única del Chan, no sólo entre otras religiones, sino aún dentro del mismo Budismo?

Shi-fu:

Cuando los maestros Chan enseñan a sus discípulos, emplean métodos que son apropiados para la práctica de cada día, así como métodos que son usados solamente en situaciones especiales. Ellos no emplean regularmente los koans que los occidentales han leido cuando comenzaron a interiorizarse sobre el Chan. Estos koans que algunas veces parecen cómicos, solo fueron usados en ocasiones muy especiales. Si fuese realmente verdad que los maestros enseñan a sus discípulos de la forma en que aparece en esos libros, una persona de afuera que visitase un monasterio Chan, tendría la impresión de estar en un asilo psiquiátrico. En realidad la vida en un monasterio Chan debe ser solemne.

Probablemente no se va a ver nunca a un maestro Chan quemar la estatua de un Buda para transmitir una enseñanza. De todas formas, estos incidentes atípicos, son los que fueron registrados. La vida en un monasterio Chan es común. La vida diaria de un maestro es la misma que la de los otros monjes y monjas. Todos viven de acuerdo a un

esquema estricto que no permite al maestro envolverse en diálogos con los otros miembros de la comunidad, especialmente con nuevos visitantes.

Hay momentos que se reúnen en grupo para propósito específicos. Los discípulos más antiguos se sientan frente al maestro cerca de él. Si él hace preguntas solamente aquellos con más experiencia responderán. A veces para una persona de afuera los diálogos pueden tomar un cariz humorístico. Los recién llegados suelen sentarse atrás. Si tienen experiencia o autoconfianza, pueden luego hacer preguntas, o buscar una guia directa del maestro. Los diálogos en estas circunstancias no son siempre definitivos. No siempre son resueltos con una respuesta "verdadera" o "falsa". Si un monje responde de forma correcta y necesita más guia, el maestro le puede otorgar una entrevista. Una excepción sería hecha si el maestro percibe que el monje le responde con conceptos aprendidos de algún texto. Una entrevista privada con el maestro tiene un significado mayor que las charlas en el hall principal. En la entrevista privada, el maestro puede hacerle preguntas de un nivel más profundo. Si la mente del monje es brillante y clara, independientemente de lo que diga el maestro la respuesta deberá ser espontánea. Esto indica que la mente del monje está en sintonía con la del maestro.

El maestro puede decir que el pez nada en las montañas o que los pájaros vuelan en el mar. Pero en realidad él solamente está interesado en una cosa: determinar el nivel de comprensión del discípulo. A través de este diálogo el maestro puede encontrar oportunidades para guiar al discípulos, pero no con explicaciones. Lo hará usando lo que se llama "acción oportuna y eficaz"- algo que no puede ser explicado con palabras o descripto por imágenes. Puede usar el lenguaje o gestos para guiarlos. Si el discípulo no capta el mensaje del maestro, es invitado a abandonar la habitación inmediatamente. El maestro puede decir "todos los dharmas son reducidos a uno". Este uno ¿a qué es reducito? El discípulo puede decir "deseo salir un poco". ¿Cuál es la conexión entre la pregunta y la respuesta? Parece no haber ninguna. Pero el maestro puede reconocer el nivel de la experiencia del discípulo. Quizás el maestro sienta que la respuesta no se genuina. El diálogo podría continuar así ¿quién es el que desea salir un poco? El monje puede callarse o solo vaciar su vejiga sin mayores ceremonias.

Esto seguramente parece no tener sentido desde una perspectiva convencional. Si el monje parece estar fingiendo, el maestro puede golpearlo con el bastón. El discípulo ante esta actitud, puede querer detenerlo diciéndole: Antes de hacerlo, dígame por qué Ud. desea golpearme?
El maestro podría responderle : De acuerdo, no te golpearé ahora, pero me debes 30 golpes. A lo cual el discípulo puede responderle "es usted el que merece la paliza". Toda esta conducta puede parecer inineligible a una tercera persona. Pero un maestro alerta puede inmediatamente entender lo que está suceciendo. Un maestro débil puede evitar el castigo o hacer advertencias equivocas, y así arriesgarse a ser superado por su discípulo más brillante. Pero esto no es común. Si esto sucediese, el maestro debería instruirse con su discípulo.

Pai-Chang (720-814) tuvo un discípulo que aprendió con otro maestro, pero se iluminó con él. Una vez cuando visitaba a su maestro anterior este monje lo vio leyendo

sutras. En ese momento, había una abeja atrapada dentro de la casa, chocándose contra el papel que cubría la ventana. El monje dijo: Hay un amplio camino allá afuera, pero lo único que puedes hacer es golpearte contra este viejo papel. Viendo al monje que se dirigía a la abeja, el viejo maestro asumió que el comentario era dirigido a la abeja. Más tarde, el maestro se estaba bañando y le pidió al monje que lo ayudara a refregar su espalda. El monje dijo: Qué lástima, que en este hermoso templo budista no haya un Buda. Esto sorprendió al viejo maestro, que deseaba saber el significado de ese extraño comentario. El monje dijo "maestro, en el templo de Pai-Chang encontré la entrada. Ahora he vuelto a pagar la deuda que tengo con usted."

El maestro ordenó preparar un agasajo para el monje visitante y también lo invitó a hablar en el salón principal. Otra vez, el monje dijo: Qué lástima, que en este hermoso templo budista, no haya un Buda. Cuando el viejo maestro escuchó ésto, tuvo una experiencia de Iluminación. ¿Todo esto fue para demostrar que el viejo maestro todavía no había tenido una experiencia de Iluminación? Nadie lo supo, salvo las dos personas envueltas en este diálogo. Pero nosotros podemos decir que cuando los maestros reconocen que pueden aprender de sus discípulos, ellos deben hacerlo sin necesariamente reviertir sus posiciones. Esta es otra de aquellaas historias que tienen un aspecto cómico o humorístico. El Chan es un método directo. Es imposible usar un lenguaje o descripción para mostrar el grado de claridad de nuestra propia mente. No decir o hacer nada tampoco es una solución o sea que podemos usar cualquier medio de expresión directa y espontánea que sea posible. Las palabras y las acciones son herramientas en las manos del maestro y su significado no puede deducirse del uso convencional. Frases como "está lloviendo en el Este pero el Oeste está mojado" o "el Sr. Li bebe, pero el Sr. Lo se emborracha" son fáciles de entender.

Palabras, lenguaje y concepto son todas herramientas hechas por el hombre. Si no nos apegamos al significado convencional de las palabras, no hay razón de por qué la palabra "pájaro" pudiese significar "pez" o la palabra "pez" o la palabra "pez" significa "pájaro". Además, desde el punto de vista de la mente unificada, no hay ir y venir de las cosas, no hay distinción entre esto y aquello. ¿Cómo determinar el maestro Chan el nivel de comprensión del discípulo? Preguntando ciertas cosas y comparando las respuestas. Una pregunta simple: ¿usted ha comido ya? Puede ser resondidade de varias formas. El discípulo puede decir simplemente "si" o "nunca he sentido hambre". Estaas son respuestas completamente diferentes y pueden indicar diferentes niveles de experiencia. Si el maestro después dice "ha lavado los platos" y el discípulo responde "sí" es realmente irrelevante si el discípulo lavó o no los platos. Es la respuesta a la pregunta que interesa. El diálogo no tiene nada que ver con lo "verdadero" o con lo "falso".

Un día, mientras laavaba arroz, Tong-Shan (807-869) fue interrogado por su maestro: ¿estás usando agua para lavar el arroz o arroz para lavar el agua? Cuando termines ¿vas a tirar el agua o el arroz? La respuesta fue " voy a tirar las dos cosas". El maestro dijo: si tiras las dos, ¿qué van a comer los otros monjes? Y el monje Tung-Shan respondió: no me importa. Y se fue. Parecía que se hubiera vuelto loco pero lo que realmente significó fue el desapego que Tung-Shan había logrado de todo lo que lo rodeaba. Revela un cierto nivel de realización a pesar de no ser especialmente elevado.

Este tipo de diálogo no puede ser imitado, porque surge de la circunstancia única del momento. Un maestro alerta puede sentir cuando "una acción oportuna" puede penetrar como un cuchillo en la mente del discípulo y revelar lo que tiene adentro. Esto sucede raramente en la vida de un maestro Chan. Chan es el método de la Iluminación súbita. Como tal, depende de las condiciones que se den en un cierto momento. Los maestros deben usar los métodos más directos y cualquier palabra ques esté en la punta de la lengua. No pueden depender de la lógica y la discriminación. Cuando estas formas son examinadas por gente que no está familiarizada con el método Chan pueden parecer graciosas, pero no hay ningún humor en ellas y si lo hay es superficial.

En realidad, el Chan es solemne y práctico. La verdadera práctica del Chan es la práctica de la vida diaria. La historia de Tung- Shan ocurrió durante la actividad diaria de lavar arroz. Si en su vida diaria, usted se conduce sin apegos, esto ya es práctica Chan. Los practicantes, no creen que Dios, los Budas o los Devas (deidades) existen apartados de la vida diaria. En este sentido, el Chan no es una religión formal. Es más humanista. Pero en su aspecto humano, está desapegado de lo que sucede y de lo que se siente. Es la acción pura de la vida. Una vez, un patriarca le dijo a sus discípulos: "por treinta años les he dicho cosas para engañarlos", uno de los discípulos respondió: "usted ya se debía haver retirado hace tiempo". Al día siguiente, el patriarca cavó un gran pozo del tamaño de su cuerpo. Llamó al monje que hizo ese comentario y le dijo "si es verdad que yo ya debía haberme retirado entonces entiérreme. Si no yo te voy a engañar". El monje se escapó. ¿El problema fue del maestro o del monje? Esto suena a una loca historia Chan, pero hay todo un significado en esto. Dejemos que el lector lo examine.

Equilibrando las responsabilidades y la práctica

Pregunta:

La práctica requiere mucho tiempo y esfuerzo y mucha gente que lo hace, es laica. Si nuestras vidas tienen un mínimo de responsabilidades, parece que podremos tener más tiempo y pocos obstáculos. ¿Podría Ud., Shi-Fu, hablar sobre este asunto de la libertad y la responsabilidad, usando el casamiento y los hijos como ejemplos?

Shi-Fu:

Para un practicante Chan, aceptar responsabilidades es parte de la práctica. Si usted es laico, Ud. debe aceptar las responsabilidades de este estado. Si está casado, sea su esposa budista o no, Ud. debe asumir la responsabilidad del matrimonio.

En la vida de casados hay un aspecto de la práctica y un aspecto de la vida en familia. Para un practicante, la vida en familia también es parte de la práctica. Si su esposo o pareja no es budista, y no entiende por qué Ud. pasa tanto tiempo y realiza tanto esfuerzo practicando, entonces Ud. debe ver a su esposo/ esposa como un Bodhisattva que nos está ayudando a cultivar la paciencia y la tolerancia.

De todas formas, esta actitud es muy difícil de mantener. Porque Ud. no es un Bodhisattva Ud. no será capaz de reconocer en esa persona a un Bodhisattva. En esas circunstancias puede ser que mucha gente trate de evadir sus responsabilidades y problemas o los eviten antes de surjan.

Antes, alguno de ustedes mencionó que era difícil practicar cuando el casamiento está fracasando. Por supuesto, yo no sé las razones de la ruptura pero en la mayoría de los casos el fracaso de un matrimonio es el resultado y la responsabilidad de ambos individuos. Si Ud. desea tener menos responsabilidad para así disfrutar de mayor libertad, esto no es correcto.

Ud. puede pensar que la única forma de práctica es sentarse. Pero esto es un error. La mesitación nos ayuda a ser menos vulnerables a los cambios del genio y del temperamento. Pero Ud. debería también ver cada uno de los otros aspectos de su vida: trabajo – relación con su pareja y vida en familia como una forma de práctica. Ud. debe aceptar esas responsabilidades como práctica. Aún si Ud. es un monje o una monja, Ud. no debe pensar que practicar es solamente sentarse.

Yo no me siento a meditar en todo el día. Lo más importante de ser un monje o monja es dejar nuestros propios problemas y pasar todo nuestro tiempo ayudando y recibiendo a los otros. Todo esto es práctica. Es cierto, un miembro de la Orden de Monjes no tiene responsabilidades de familia; pero, de hecho, monjes y monjas han adquirido una responsabilidad aún mayor – la de todos los seres vivientes.

Estudiante:

¿Qué nos puede decir de la responsabilidad de tener y cuidar niños? ¿Cuál es la dificultad para la práctica? ¿Para un practicante serio, sería mejor no tener hijos? ¿Si Ud. sigue esta idea, no sería entonces evadir la responsabilidad de un laico?

Shi-Fu:

Primero, desde un punto de vista budista, si Ud. tiene un hijo, Ud. está creando la oportunidad para que otro ser comience otro ciclo de nacimiento y muerte. Por otro lado, si Ud. no desea que él nazca, igualmente él lo hará con otras causas y condiciones, porque tiene el karma que lo hará nacer. Si Ud. no tiene hijos, puede ser porque no puede o porque simplemente no se da. Quizás tome precauciones – usando control de la natalidad o en un caso extremo – aborto.

Si Ud. usa el control de la natalidad para evitar tener hijos por su deseo de practicar, surge la cuestión de la intención. Si es porque realmente desea pasar su tiempo practicando y por ello, no desea tener una familia podría hasta ser casi correcto. Pero si Ud. dice "no me gustan los niños. Ellos interfieren en mi práctica". Esta actitud es egoísta y equivocada.

La principal actitud implica el sentimiento de que al estar realizando la práctica no debemos apegarnos ni evitar nada. La segunda actitud implica el sentimiento de aversión hacia los niños con el pensamiento de que ellos interrumpirán su práctica y esta actitud

tampoco es correcta. Hay tamibén una cuestión realista. Si Ud. no tiene hijos, ¿esto realmente significa que su práctica será mejor? ¿Y si usted tiene hijos, esto significa que su práctica será perjudicada? Si no tiene hijos usted puede pasar su tiempo haciendo otras cosas.

Por otro lado, si los tiene, Ud. podrá programar sus actividades y sí tendrá tiempo para la práctica. Uno de los miembros de este centro ha abandonado su práctica por los chicos; ¿ pero es por esto realmente? En su caso, según ella esto se debe a que no tiene tiempo pues debe trabajar para que sus hijos puedan concurrir a la facultad.

Estudiante:

Pero si los practicantes no trabajan para poder practicar y después sus hijos no pueden estudiar, ¿ es esto correcto?

Shi-Fu:

Cuando Ud. tiene hijos, ¿cuánto debe hacer para satisfacer sus necesidades? Depende de Ud. y de la situación. Ud. puede estar limitado por su capacidad y sus recursos. Si Ud. es pobre, puede no ser capaz de mandar sus hijos a un colegio caro o a cualquier colegio. En este caso que estoy refiriéndome la madre desea ciertas cosas para sus hijos y está trabajando para ellos. Ella no puede practicar mucho, esta es la realidad de su situación. Es su elección, su karma. De todas formas, hay otro miembro del Centro que tiene un chico pero no tiene esta clase de problemas. Practica todos los días, contribuye bastante con nosotros y concurre a todos los retiros. Es capaz de hacerse un tiempo. Esta es su elección y su situación. Otro punto. Los laicos deben tener hijos, porque si no lo hace, especialmente después de pocos años de casados, para ellos será muy difícil tener una relación feliz.

Estudiante:

¿Por qué?

Shi-Fu:

Con chicos, si hay conflictos entre la pareja, los niños actúan como un amortiguador. La pareja así tiene un lazo común, comparten un mismo interés. No pueden pelear por trivialidades o diferencias menores. Por supuesto, en los EE.UU. es fácil divorciarse, pero es difícil que los practicantes se vean envueltos en esa situación extrema. En otros tiempos, en China había laicos practicantes que hacían su práctica mientras al mismo tiempo formaban grandes familias. Nunca ocurrió que sus hijos les impidieran practicar. Ahora la gente está ocupada en diferentes actividades y mantienen sus familias pequeñas, pero espero que en el futuro esto cambie; quizás para una situación similar a la de la vieja China. Por supuesto, hoy en día los niños requieren mucho cuidado, y con pocas excepciones la gente que tiene hijos encuentra difícil practicar en este centro. Mi opinión es ésta: si Ud. está comenzando a practicar, es mejor no tener hijos.

Estudiante:

¿O sea que Ud. está diciendo que para los que recién comienzan la práctica es mejor no tener hijos?

Shi-Fu:

Yo no lo digo de esa forma; porque si lo hiciera habría gente que podría considerarse principiante durante su vida entera y por esa razón no tendría hijos

Pienso que si la pareja tiene una relación feliz y floreciente puede no tener hijos, pero si la relación comienza a tener problemas creo que deben tener un hijo. En los EE.UU. la gente puede pensar diferente pero en Taiwan, cuando las parejas escuchan mi consejo en la mayoría de los casos les digo que tengan un hijo y de esta manera les mejora la situación. Esto si los problemas son suferficiales, si no lo son es diferente.

Estudiante:

O sea que Ud. dice que la función más importante de los niños es fortificar el lazo del casamiento. O sea que Ud. no piensa que los padres le deben al ser que va a nacer algún tipo de responsabilidad?

Shi-Fu:

En general usted debe tener responsabilidad por cada ser vivientes en el mundo. En un sentido específico si Ud. no desea tener hijos ahora pero siente que le debe algo al ser viviente que puede nacer de su cuerpo algún día, no lo haga. Y páguele más tarde.

Estudiante:

Volviendo a su comentario respecto de tener hijos para resolver problemas maritales. ¿Qué quiere decir Ud. con problemas superficiales o fundamentales? Para mí, tener un hijo para resolver problemas de pareja puede ser la peor razón para tener una familia. ¿No es de poca consideración para el niño?

Shi-Fu:

No hay que pensar en términos egoístas de utilizar a un hijo para resolver problemas. Simplemente yo lo veo como que las responsabilidades asumidas por los padres al decidir tener el hijo fortalecerá sus lazos y además también el hijo se verá beneficiado por ellos. Cuando interrogué a una pareja que peleaba demasiado, el padre me respondió: "las cosas cambiaron. Previamente discutíamos con frecuencia, ahora el niño mantiene nuestras manos llenas con sus propios problemas, así que no tenemos tiempo ni energía para los nuestros". Por eso, si desean mejorar su relación marital, tener un hijo puede ser una buena opción. Ella o él tomarán toda su energía.

Estudiante:

Ud. mencionó el problema de la energía. En los libros de Carlos Castañeda acerca de las enseñanzas de Don Juan, este les dice a sus seguidores, ya sean hombres o mujeres que no tengan hijos si desean seguir el camino de los guerreros. Cuando un hijo nace demanda mucha energía de sus padres haciéndolos más débiles. Para mantener el poder personal, no hay que tener hijos. ¿Cuál es su opinión?

Shi-Fu:

El Chan no cree o no reconoce esas ideas. Por supuesto que un niño toma mucha

energía de sus padres, pero de una forma natural. El niño crece y demanda cuidado y atención. Dedicarse a un hijo de esta forma consume nuestra energía. Por eso dije antes, que si son practicantes que recién comienzan es difícil hacerlo si tienen hijos. Requiere un gran esfuerzo para concentrar y unificar la mente.

Pero aún estar casado sin hijos le puede traer problemas. Usted puede vivir como monje o como soltero. Desde el punto de vista Chan, debo recordarles que la práctica no es sólo sentarse en meditación. Todos los aspectos de la vida deben ser parte de la práctica.

Estudiante:

Cuando era soltero, mi práctica era muy inconstante. Ahora que estoy casado practico todos los días. En mi caso el casamiento ayudó a mi práctica.

Shi-Fu:

No es el casarse lo que ayudó a su práctica, sino al contrario, lo fue su cambio de actitud. Como soltero quizás usted tenía muchos intereses diferentes y probablemente no sabía cómo pasar su tiempo apropiadamente. Ahora que está casado, usted está mentalmente preparado para asentarse y como consecuencia puede canalizar mejor su energía.

Estudiante:

Ud. dice que la meditación no es el único aspecto de la práctica, pero si uno desea alcanzar niveles profundos de práctica, entonces la meditación es importante. En ese sentido, ¿el matrimonio y los hijos pueden tener un efecto negativo en nuestra práctica o nos impedirá ser un maestro?

Shi-Fu:

Cuando el Buda enseño el Dharma, el sabía que era imposible que todos fuesen monjes. Ser monje nos ayuda a desprendernos de nuestros deseos. Es sólo posible para una minoría de practicantes. Por esta razón, Buda separó las enseñanzas para los laicos y para los monjes.

Hay muchas diferencias entre la práctica de los laicos y la práctica de los monjes. Los laicos están más conectados con su familia, carrera, posesiones y problemas personales. Los monjes han hecho voto de abandonar todo esto. Teóricamente, no deben tener ninguna posesión incluyendo sus propios cuerpos. Los fuertes apegos de la gente común son con los otros seres. Una joven niña se apega a sus padres.

Más adelante su novio o marido serán más importantes. Cuando tenga niños, pasarán a ser más importantes aún. Más tarde, sus hijos partirán para formar sus propias familias. Ella tendrá profundos sentimientos por toda su familia, como la vida de toda persona laica llena de apegos que derivan de sus relaciones. Es difícil tener todos estos apegos y todavía dedicarse completamente a la práctica. El sexo puede no formar parte de esto, pero si también existe como apego puede disfrutar demasiado la obtención del Samadhi.

Amor y casamiento pueden ser fuente de toda forma de problemas, pero no necesariamente obstaculizar la práctica. El amor y casamiento pueden impedir llegar a ser un buen maestro, pero no es completamente imposible. Se puede ser un buen maestro, pero quizás será difícil cultivar una sabiduría pura y profunda.

Por supuesto hay excepciones. En la tradición tibetana Nyngmapa, ha habido excepciones. Maestros que estuvieron casados. De todas formas estos maestros, para obtener poder, lo hacen a través de sus guías espirituales y práctica personal.

Si se tiene una persona o compañero con el cual se practica junto, es muy bueno. Será una vida basada en el cariño mutuo, respeto y amor, sin depender del sexo como base de la relación. Este tipo de vida es una buena base para alcanzar la liberación.

Práctica Chan para personas mayores

Pregunta:

Los métodos de la meditación Chan pueden ser extenuantes. Para lidiar con gente de edad que es nueva en la práctica, usted ¿alteraría las técnicas para adaptarlas a ellos? ¿Cómo se dirigiría a ellos para la enseñanza del Dharma de Buda?

Shi-Fu:

Al principio, cuando Buda abandonó su hogar y más tarde se transformó en un iluminado, todavía era un hombre joven. La mayoría de sus discípulos también lo eran. De todas formas, había algunos discípulos ya mayores. Por ejemplo, Mahakashyapa, uno de sus discípulos más importantes de Buda, ya era un hombre mayor cuando se hizo monje. También un importante practicante laico llamado Sudhata era ya anciano cuando tomó contacto con las enseñanzas de Buda. Justo antes de la muerte de Buda un anciano llamado Subadhara deseó visitarlo y escuchar sus palabras. Subadhara tenía más de ochenta años. Sabía que ambos, el Buda y él, tenían poco tiempo ya que el Honorado por el Mundo estaba a punto de entrar en el Nirvana.

Los discípulos de Buda trataron de apartar a Subadhra, diciéndole: "Usted ya está tan viejo, de qué servirán las enseñanzas para Ud.; el tiempo de Buda es precioso y no lo puede perder con Ud." El Buda escuchando esto, dijo a los discípulos que dejaran entrar a Subadhra, diciéndoles: "Preciosamente porque es tan viejo es que él debe escuchar estas palabras." Subadhra se unió al grupo y escuchó, y después de oir unas pocas frases llegó a ser un Arhat. Fue el último hombre en ser ordenado monje durante la vida de Buda.

El Maestro Chao-Chon (778-897) de la escuela Chan, famoso por el koan: ¿Tiene el perro la naturaleza de Buda?, tenía 80 años cuando tuvo la experiencia de la Iluminación. Solamente después de esto, se aventuró a ir en busca de un maestro para que el certificase su experiencia. El no fue maestro hasta cumplir ochenta años. El Budismo

no discrimina a las personas por su edad.

El karma puede madurar en cualquier momento, y si uno siente la urgencia de la práctica, no importa la edad; debe hacerlo inmediatamente y con dedicación. Cuando uno es viejo, es aún más urgente, porque hay menos tiempo para practicar. Hay algunas diferencias físicas. Generalmente la gente joven tiene más resistencia, fuerza y energía. La gente de edad ya ha gastado una gran cantidad de energía y será más débil en términos de resistencia física.

De todas formas, la gente joven tiene algunas desventajas. Generalmente, son atraídos por lo que los rodea de su medio ambiente; son más ambiciosos, desean realizar muchas cosas y así su energía se disipa. Por otro lado, la gente de más edad, generalmente no es tan ambiciosa o no está tan cautivada por lo mundano; son más estables y pueden encontrar más fácil el acercamiento a la práctica con una mayor concentración.

Estudiante:

¿Qué nos puede decir de la gente que ha estado practicando Budismo y que ahora son viejos? ¿Habrá una diferencia en su acercamiento a la práctica?

Shi-Fu:

Los practicantes más veteranos son más estables. Cuando jóvenes quizás la práctica era un poco más diversificada, haciéndola más inconsistente. Quizás tuvieron momentos en que dejaron de lado la práctica para atender otras cosas. Pero a medida que envejecen, hay menos cosas para hacer. La práctica será sólida, bien estructurada con pocas interrupciones. Además difícilmente la abandonarán. Por supuesto estas son generalizaciones. Hay excepciones. A medida que algunos envejecen tienen más inconvenientes para la práctica. Por ejempol, una persona enferma o muy débil. Por otro lado, algunas personas tienen más ánimo con la edad. También peude ocurrir que con el tiempo su medio ambiente cambien y le perturbe la práctica.

También, a medida que se envejece, la gente va retirándose de sus trabajos. Si una persona de joven ha practicado Budismo como un hobby, quizás después lo haga dándole prioridad y tomándolo con más interés.

Mucha gente puede tener este concepto equivocado del Dharma desde el comienzo. Algunas personas piensan que practicar es tener algún tipo de experiencia. Estas personas no están bien ubicadas en el Dharma de Buda. A medida que envejecen, ellos pueden pensar " Esto es para jóvenes. Todavía no he tenido ninguna experiencia y a mi edad es ridículo continuar buscando alguna."

Recuerde, la práctica no se limita a esta vida. Continúa vida tras vida, hasta que uno alcanza la Suprema Sabiduría de Buda (Budeidad). Aún después de haberla alcanzado, hay que trabajar mucho para beneficiar a los otros seres vivientes. El Buda continuó, después de su iluminación, por otros 40 años, trabajando mucho y ayudando a los otros seres vivientes.

Estudiante:

¿No es verdad que la actitud apropiada del practicante es aquella que ve la práctica como un proceso, más que como un medio de alcanzar algo? ¿Es la meditación en sí misma lo que es importante y no lo que obtengamos a través de ella?

Shi-Fu:

Correcto. Esto lo vemos en grandes practicantes del pasado, los cuales practicaban sin el deseo de experimentar nada; uno no sabe cuando nuestras obstrucciones kármicas terminarán. Algunas personas pueden practicar durante décadas y no sentir que sus obstrucciones kármicas han desaparecido. Otros, como Subadhra, solamente necesitaron escuchar unas pocas palabras para que todo se disipara en su mente. No es puede predecir tales cosa, por eso sólo debemos practicar.

Estudiante:

Entonces, ¿qué actitud, debe tener una persona de edad hacia el Budismo y la práctica?

Shi-Fu:

No hay ningún método ni respuesta. Algunas personas mantienen o incrementan el vigor a medida que envejecen; otras por el contrario se debilitan. Hay jóvenes que ya se sienten débiles para comenzar. Yo no clasificaría a las personas por edad, sino más bien por su situación individual. Yo trataría a una persona de edad con la misma fuerza que a una joven. No haría diferencias.

Un hombre de 78 años, que participo de un retiro en Taiwan que pensó que estaba bien de salud. Yo le dije que se tranquilizara, pero él deseó participar de todos los eventos del retiro con la misma intensidad que los demás. Más tarde, en un determinado momento, confesó que estaba sintiendo que no podía acompañar al resto y le dije que cambiara su método; para dar origen a un "sentimiento de verguenza." En otras palabras, contemplar nuestra propia fragilidad como ser humano, ser consciente de nuestra idea ilusoria y egoista del self.

El siguió mis instrucciones y su situación cambió. No trató más de competir con los jóvenes practicantes. Bajó sus piernas y se sentó, quieto durante horas. Sin dolor ni tensión. Más tarde lloró, percibiendo sus ilusiones, y después de esto su cuerpo no fue más un obstáculo para él. Vino hacia mí, fatigado, diciendo que había logrado lo que él quería y que el retiro se había acabado para él. Yo asentí, y él se fue.

Hay otra historia de una joven mujer enferma que deseaba participar de un retiro. La primera vez le hice cambiar de idea y no participo, pero la segunda vez me dijo que había mejorado, entonces le permití pasar. En ningún momento pareció que ella estaba en tan terrible situación. Le dije que podría hacer cualquier cosa que ella desease. Caminar, meditar, levantarse cuando quería y descansar también cuando lo deseara. Ella se sintió ofendida, pero siguió mis instrucciones. A medida que esto continuó, una sensación de verguenza surgió espontáneamente dentro de ella. El cuarto día esta sensación era tan

fuerte que ella estuvo sentada durante medio día. A la tarde cuando vino hacia mí parecía que había cambiado totalmente. Previamente lucía una apariencia pálida, enfermiza, preocupada. Ahora, su rostro estaba brillante, abierto y lleno de vida.

Ella me dijo: "Me siento como si hubiera pasado una prueba." Le respondí "está en lo correcto, ha sido una prueba y la aprobó, el retiro ya se terminó. Puede volver a su casa." Les conté estas dos historias para mostrarles que no hay distinción entre jóvenes y viejos. Esto depende de cada individuo y también de sus causas y condiciones. Hemos estado hablando respecto de los retiros. ¿Qué podemos decir de la vida diaria?

También, no hay ninguna diferencia. Es un problema mental; no un problema físico. Ustedes deben practicar de acuerdo a su salud y vitalidad, no de acuerdo a su edad. Aunque se dediquen a otras actividades, nunca deben perder de vista la práctica para no olvidar la práctica y el Dharma. Si sus mentes están equilibradas, entonces la práctica mejorará. Hablando en general, ¿por qué uno pone más énfasis en la gente joven para que practique con esfuerzos e intensidad?

Es porque la mente de la gente joven se dispersa más fácilmente. La idea de la práctica intensa es mantenerlos ocupados para que canalicen y focalicen su energía. En cuanto a la fragilidad física, es otra obstrucción. Dos grandes maestros Zen, Dogen (1200-1253) y Hakuin (1685-1768) estaban bastante enfermos.

Dogen murió a los 50 años de edad después de una prolongada enfermedad pulmonar. Hahuin también enfermó, y como Dogen fue un gran practicante. Entonces, en relación a la salud, en cuanto se pueda hay que meditar; y con la gente de edad el principal problema también es la salud y la vitalidad física.

Practicando Chan y otra religión simultáneamente

Pregunta:

¿Podría Ud. comentar la práctica del Budismo en relación a otras religiones? ¿Es posible practicar Budismo y al mismo tiempo mantener la fe en otra religión?

Shi-Fu:

El Budismo puede ser practicado en cinco niveles. El primer nivel corresponde al nivel humano, el segundo al nivel celestial. En ambos niveles hay formas apropiadas para practicar de acuerdo al Dharma de Buda. Muchas religiones no se aventuran a pasar el nivel humano y el celestial. Algunas, quizás, ni siquiera están preocupadas con los cielos, sino solamente con la vida humana. En los sutras, las acciones apropiadas y las prácticas necesarias para los seres vivientes en los primeros dos niveles, o para aquellos seres en el nivel humano que desean entrar en las regiones celestiales, están explícitamente enseñadas de acuerdo al Dharma de Buda. En este sentido, el Budismo no es contrario a la búsqueda para renacer en los cielos y por lo tanto no se opone a otras religiones que

enseñan lo mismo. El Budismo enseña a ayudar a todos y recibe a la gente de cualquier fe que utilice métodos de práctica budistas. La gente de otras religiones que recién comienza a practicar el Budismo no necesita abandonar sus convicciones previas. Si Ud. Desea mantener su fe o sus creencias anteriores no es un problema. En muchas sociedades, las familias generalmente transmiten su fe de generación en generación. Si Ud. desea abandonar su fe por el Budismo debe separarse de alguna forma de su familia y de la sociedad porque toda religión incluye la interacción social y cultural. No hay necesidad de forzar a la gente a abandonar todo esto. Cuando llegué a los Estados Unidos comencé a pensar que los que están fuertemente ligados al Dharma de Buda deben ser flexibles y aceptar a todas las personas, sin preocuparse por sus creencias.

¿Cómo responde el Budismo a las religiones de Occidente? A través de su historia el Cristianismo y el Judaísmo han hecho mucho bien y han ayudado a muchas personas. Si no hubieran existido estas religiones, algunas de las civilizaciones europeas se hubieran visto privadas de enseñanzas éticas y morales. A algunos budistas les puede gustar pensar que Jesús fue la encarnación de un gran Bodhisattva y desde esta perspectiva, muchos de ellos ven al Cristianismo como una rama del Budismo. Yo no acepto este punto de vista. Ver al Cristianismo como una rama del Budismo puede crear consecuencias indeseadas. La gente puede creer que aceptando las enseñanzas de Jesús y del Cristianismo sería lo mismo que aceptar las enseñanzas del Dharma de Buda. El hecho es que hay ciertas partes de las enseñanzas de Jesús que no concuerdan con el Dharma de Buda y viceversa. Como budistas solamente debemos considerar aquellos aspectos de la enseñanza de Jesús que son idénticas a aquellas del Dharma y nosotros solamente podemos considerar las enseñanzas del Cristianismo a nivel humano y celestial.

Dudo que en el futuro las religiones se fusionen en una sola. El mundo no es tan simple. Es importante para la mayoría de las religiones que reconozcan lo que tienen en común y lo que no con otras religiones. Está mal que los budistas exclamen que su religión es superior a las otras. Esto causaría disputas y tensiones innecesarias. Solo podemos explicar nuestras enseñanzas para que los otros las pueden entender. No es nuestro derecho juzgar si otra religión es buena o no, correcta o incorrecta.

Estudiante:

¿Podemos pensar que el Budismo, y en particular la escuela Chan es una religión?

Shi-Fu:

Esta es una pregunta muy importante. Por un lado, las enseñanzas del Dharma y especialmente las enseñanzas del Chan, son métodos de práctica. El Buda Sakyamuni, enseñó estos métodos. El no le dijo a la gente que creyera en algo o lo aceptara por fe. Desde el punto de vista de la práctica estricta parecería que no hay necesidad de un ritual religioso o rito de adoración a los Budas. En este sentido, el Budismo no sería clasificado como una religión. Por otro lado, si las enseñanzas del Dharma nos dan coraje para seguir los métodos enseñados por el Buda y los Patriarcas, uno debe tener la fe más elevada en los Budas y Bodhisattvas para beneficiarnos con la práctica. Sin fe, uno no podría practicar durante mucho tiempo. Con una fe mediocre los beneficios de la práctica no

serán abundantes. Entonces vamos a hablar de la religión como una tradición que envuelve la fe, entonces el Budismo puede ser clasificado como una religión. Pero si este concepto se limita solo al ritual, entonces el Budismo no debe sesr considerado una religión.

Estudiante:

Ninguna religión admite puramente ritualista. Todas las religiones pretenden ser más.

Shi-Fu:

Esto es verdad. En este caso, el Budismo es definitivamente una religión. Debemos preguntarnos a nosotros mismos si estos rituales son necesarios o útiles para la religión. Cuando el Budismo se extendió por Occidente, comenzaron los rituales. Cuando yo llegué a este país, incorporé un mínimo de rituales en mis enseñanzas. De todas formas, después de practicar un poco, la gente naturalmente desarrolló un gran respeto, fe y gratitud hacia los Budas, Bodhisattvas y Patriarcas y la forma normal de expresar estos sentimientos es a través del ritual. ¿Qué entendemos por religión? Fe en entidad, en Dios, en deidades; fe en su existencia, su poder y autodad; fe en los fundadores de esas religiones como Buda, Jesús, Abraham o Mahoma; fe en las enseñanzas de tales deidades, gente o Budas. Son las enseñanzas las que son de gran importancia para nosotros, porque con esto es con lo que debemos trabajar, aprender y practicar. En un sentido más amplio, aunque niegan la existencia de una deidad, hasta el Marxismo podría ser considerado una religión ya que sus adeptos tienen absoluta fe en las enseñanzas de sus líderes; Marx. Lenín y Mau Tse-Tung.

Estudiante:

Esto interesa a la gente que profesa otras creencias y practican Budismo. ¿Es posible entender intelectualmente los conceptos del Dharma y beneficiarse con la práctica sin incorporar las enseñanzas en nuestro sistema de creencias?

Shi-Fu:

¿Es posible ignorar las enseñanzas, los conceptos y las teorías y solo practicar? Puede ser posible pero sólo al comienzo. Cuando yo enseño a un recién llegado, puedo ignorar estas enseñanzas, pero después de un tiempo, debo introducir las ideas del Karma, renacimiento, causas y condiciones. ¿Puede uno entenderlas y no aceptarlas? Si Ud. se satisface con una pequeña cantidad de beneficio de la práctica, puede ser. Pero si Ud. desea profundizar cada vez más en la práctica del Dharma, entonces debe aceptar estos conceptos.

Estudiante:

Si una persona de otra fe desea practicar Budismo a un nivel profundo, ¿debe abandonar su religión original? Sin hablar de profundos niveles de práctica, ¿uno puede obtener beneficios de la meditación y de los principios budistas sin abandonar la fe en otras religiones.

Shi-Fu:

Sí, esto es correcto. En un nivel superficial, usted puede mantener su fe anterior. Pero si desea practicar Budismo seriamente, entonces inevitablemente debe desligarse de otras creencias. Es imposible tener fe en dos tipos de enseñanzas. Decir que uno no tiene que abandonar su religión original quizás es lo que se relaciona con los aspectos sociales y culturales. Pero, aún abandonando lo anteriror, esto no significa que uno se oponga a esta fe.

Estudiante:

¿Podría irse un poco más allá y decir que todo es producto de nuestra mente? Estas son solo creencias y conceptos. ¿No podría ser que yo creyese en cualquier cosa que yo desee? ¿Puedo mantener creencias contradictorias en mi mente al mismo tiempo?

Shi-Fu:

Mantener creencias contradictorias es difícil. Es difícil controlar las ideas de nuestra propia religión. Mucha gente de otras religiones podría beneficiarse con el Dharma de Buda. Ellos son atraídos por la filosofía pero la interpreta desde sus propios puntos de vista. Muchos practican meditación para alcanzar niveles más altos de experiencia en su propia religión, quizás para sentir a Dios. Los métodos budistas pueden ser usados para estos propósitos. Se puede decir que la gente que ha alcanzado altos niveles de realización en su pripia religión; ha experimentado la Iluminación; pero desde el punto de vista budista, ellos no han abandonado toda su conceptualización. No han abandonado todos los dogmas. No se han liberado de sus egos. La gente que escucha esto puede quizás pensar que los budistas consideran su fe superior a otras y que sus niveles de Iluminación están por encima de otros tipos de Iluminación. Eso no es verdad. Esta es la forma en que los budistas describen sus experiencias. Otras religiones tienen otros puntos de vista. Hablar de mayores o menores, peores o mejores es poco importante, no produce beneficios y es peligroso.

Estudiante:

Antes Ud. habló de otras figuras religiosas, como Jesús que podría ser considerado un Bodhisattva. ¿Podría ampliar este concepto?

Shi-Fu:

Las religiones generalmente tienen tres elementos básicos: alguien que comenzó la enseñanza de la religión, las enseñanzas de esta religión y el ritual. En el caso del Cristianismo, yo no quiero decir que su creador, Jesús, fue un Bodhisattva o que no lo fue. Por sus enseñanzas solamente usted o yo no podemos determinar si Jesús fue un Bodhisattva. Solamente un Bodhisattva podría decir si Jesús fue un Bodhisattva, dado que ellos son capaces de ver el cuerpo del Dharma. Como yo no puedo hacer esto, no deseo tomar una posición definitiva en favor o no de este concepto. Realmente, este tema no es importante. Lo que es importamte son las enseñanzas y el ejemplo de la vida del fundador. Esto es lo que a uno debe preocuparle.

Estudiante:

Esta es una pregunta personal. Nosotros crecimos como católicos. Cuando nuestro hijo nació, nuestros padres esperaban que lo bautizaráramos. Nosotros, no seguimos esa

religión por eso no nos preocupamos con esa ceremonia. Hacerlo hubiera sido hipócrita, aunque a pesar de esto repetamos la religión Católica y la Iglesia. ¿Ud. qué pensa de esto?

Shi-Fu:

Si su padres no se oponen fuertemente a sus deseos no es necesario continuar con las ceremonias. Pero si esto realmente los perturba, pueden llegar al bautismo como un acto de respeto por sus padres. Hay otro punto importante. El Budismo reconoce el poder de la mente. Si alguien bendice sinceramente como sucede a través del bautismo el que lo reciba se beneficiará. La bendición viene del poder de la mente de la persona que la otorga y también del poder de la deidad en la cual la persona cree. El Budismo no niega la existencia de deidades. Acepta las deidades de las otras religiones y además su poder. En el caso de su hijo, si un padre católico bautiza a su hijo, esto será beneficioso para él. Como así también si desean que yo lo bendiga, me sentiré feliz de hacerlo. O sea qu él será doblemente bendito.

Los cinco precptos

Pregunta:

Al final de cada retiro hacemos toma de los cinco preceptos. ¿Podría Ud. explicar más claramente lo que implican los cinco preceptos? ¿A qué nivel de profundidad deben adoptarse los preceptos? ¿Durante nuestra práctica, cambia la profundidad que adoptamos los preceptos? ¿Por qué en cada retiro cambia un poco la explicación que da sobre los preceptos?

Shi-Fu:

Los cinco preceptos son parte de la tradición budista y ellos son: no matar, no robar, no tener una conducta sexual inadecuada, no mentir y no intoxicarse con el alcohol o drogas. Los cinco preceptos son el mecanismo de protección para los practicantes. Ellos ayudan a preservar la pureza de sus vidas y mentes, y así poder dedicarse integralmente a la prácstica. Por esta razón son necesarios. Cuando adopta los preceptos, usted controlarse a sí mismo tanto en las acciones como en la palabra. Si su karma del cuerpo y palabra se mantienen, relativamente puros, entonces, su mente tenderá a ser más estable y pura. La mente estable lleva a una práctica mejor, y ésta además puede controlarse a sí misma tanto en las acciones como en la palabra. Por eso, el logro del Samadhi depende de la práctica de los preceptos. Tomar los preceptos debe ser un acto voluntario. Usted debe desear controlar todos sus actos.Si usted lo hace forzado, entonces los preceptos crearán solamente frustración y rabia; y esto no será benéfico para alcanzar el Samadhi o aún para su vida diaria.

No es sólo para lograr el Samadhi que usted debe tomar los cinco preceptos; también significa que usted desea aceptar las enseñanzas de Buda. Ellos son el requerimiento básico para ser un budista junto con la ceremonia de la toma de refugio.

Cuando Ud. repeta estos preceptos su conducta será diferente de la conducta de una persona común. Aún las otras personas reconocerán que sus acciones y sus palabras son diferentes porque usted es budista, o por el contrario, ellos deducirán que Ud. es budista por sus acciones y forma de hablar. Aún si Ud. no medita y no tiene como objetivo lograr el Samadhi, deseando sólo ser un "simple" budista, debe adoptar los cinco preceptos. ¿La actitud de las personas con respecto a los cinco preceptos cambia a medida que se practica más profundamente? Sí, definitivamente. Los preceptos pueden ser vistos desde tres niveles. El primero es el precepto de la liberaci´pon individual. Es el nivel del practicante común. Aquí los preceptos son tomados uno a uno, de un período de tiempo al siguiente.

Cada precepto es tomado y seguido separadamente. Si Ud. es sincero en mantener un precepto en particular, usted adquirirá los beneficios de ese precepto. Esto no significa que pueda mantener o respetar los cinco preceptos simultáneamente. El segundo nivel es el "precepto que está en unión con el Samadhi". Cuando la gente profundiza en el Samadhi, no tendrá más deseos de quebrar el respeto por los preceptos y naturalmente se abstendrá de hacerlo. Si las personas dicen haber alcanzado un profundo nivel de Samadhi, y aún así no respetan los preceptos, entonces éste no es genuino. El tercer nivel es el "precepto que está en unión con la sabiduría". Desde el momento en que la gente ve su verdadera naturaleza hasta el momento en que alcanza la Iluminación, progresivamente su sabiduría va profundizándose. Durante este período no necesitan recordarse el respetar los preceptos, pues ellos ya forman parte natural de su práctica.

Estudiante:

¿Cuál es la diferencia entre el segundo y el tercer nivel?

Shi-Fu:

En el segundo nivel, el nivel de Samadhi, todavía se corre el riesgo de quebrantar los preceptos. Mientras se está en Samadhi usted no podrá ni querrá transgredir los preceptos, pero cuando el poder de la experiencia del Samadhi se desvanezca, usted correrá el riesgo potencial de hacerlo. De todas formas, a medida que el Samadhi se profundice, la sabiduría aumentará. A pesar de que es posible para tales personas quebrantar los preceptos, las brechas no serán muy grandes. En cuanto a la conducta sexual, la gente que realmente ha experimentado un Samadhi genuino, simplemente no tendrá interés en el sexo. Ahora hablamos de los diferentes niveles que existen dentro de cada precepto. La profundidad con que Ud. valorice un precepto depende de usted y su práctica. La peor infracción del primer precepto es matar a otro ser humano. Su Ud. mata a otra persona, entonces Ud. habrá violado permanentemente este precepto para este período de vida. Aún si usted se arrepintiera de su acción no podría tomar este primer precepto otra vez.

Fuera de este ejemplo extremo, el primer precepto puede variar de individuo en individuo. Matar a cualquier animal, ya sea a una vaca, a un perro, o a una cucaracha va contra el primer precepto; los hombres tienen mucha rabia y deseo provocados por hábitos profundamente enraizados. Estando en el Samsara somos vulnerables a innumerables dificultades. Aún budistas serios matarán hormigas y mosquitos si

interfieren con su vida diaria. Si Ud. respeta el precepto en el primer nivel no debe matar ni siguiera a una cucaracha, pero en otro nivel podrá hacerlo. Depende de Ud. y de su compromiso con el precepto. En lo que se refiere a los animales, si Ud. los mata y está consciente de su acción y más tarde se arrepiente, entonces el primer precepto permanecerá intacto.

Si se tomara una actitud extrema y se dijera que toda violencia o acto de matar es igual y sin posibilidad de arrepentirse entonces nadie tomaría los preceptos y la gente se alejaría del Dharma de Buda. Los preceptos son flexibles. Para aclarar otra vez, solamente si mata a una persona el precepto será quebrantado, Por lo general los preceptos pueden ser abandonados pero no transgredidos. Si usted está en un momento que corre el gran riesgo de llegar a matar como por ejemplo durante una guerra, debe renunciar al primer precepto; después que este riesgo pase lo puede volver a tomar. Si se viola este precepto en un grado mínimo puede arrepentirse y continuar guardándolo.

Estudiante:

Espere un momento. Yo pienso que si uno se abstiene de cumplir con el primer precepto porque piensa matar alguien es asesinato premeditado. ¿Cómo explica esto? ¿Qué sucede también si mata accidentalmente a alguien después de aceptar mantener este precepto?

Shi-Fu:

Vamos a aclarar lo que dije anteriormente. Si Ud. se enoja con alguien, renuncia al precepto para matarlo y después volver a tomarlo, esto es ridículo. Este precepto es no dañar ni matar a ningún ser viviente, especialmente a seres humanos. Pero si Ud sabe que está en una situación donde puede matar a alguien como en una guerra, puede devolver este precepto oficialmente. Cuando retorna de la guerra toma este precepto otra vez. Ud. puede negarse a ir a la guerra pero esto es una decisión personal. ¿Qué podemos decir respecto de matar accidentalmente? Hay una cosa que es cierta, el precepto es violado si el asesinato es premeditado. Ud. debe desear matar a alguien y su deseo debe cumplirse. Cuando esté matando también debe ser consciente de este acto. Estos elementos deben estar presentes para que se considere una transgresión del precepto. Dejando el precepto de lado, si mata accidentalmente o intencionalmente de todas formas esto afecta a su karma.

Estudiante:

¿Cuál es la consecuencia de matar mentalemente a alguien?

Shi-Fu:

Desear la muerte de alguien está confinado dentro de su mente. Si no lo concreta físicamente entonces no habrá quebrantado el precepto.

Estudiante:

Referente al tema de matar, ¿todos los monjes budistas son vegetarianos? ¿Los monjes tibetanos comen carne, no?

Shi-Fu:

Los monjes tibetanos y los monjes Theravada también comen carne. El Budismo Theravada se practica en Sri Lanka, Thailandia, Vietnam y Burma. A pesar de que algunos monjes comen carne, ellos no matan a los animales para obtener la carne. Otros les ofrecen la carne para comer. Una de las condiciones para este tipo de alimentación es que los animales no deben ser matados específicamente para ellos, ni tampoco pueden ordenar hacerlo. Ellos comen carne debido a que el medio ambiente no es propicio para la alimentación vegetariana; ya que los otros alimentos son escasos.

Estudiante:

Ud. dijo que la gente iluminada mantiene los preceptos naturalmente. ¿Esto significa que si la casa está infectada con cucarachas, hormigas o ratas, ellos no harán nada?

Shi-Fu:

La gente iluminada no mata a esos animales. Y además estos animales se mantendrán distantes de las personas iluminadas. Estas situaciones no se producen.

Continuemos:
¿Qué diremos respecto del robo? Este precepto de no robar se basó en el sistema legal de la India antigua. En esa época se ejecutaba a una persona por robar. Hoy en día en Occidente no se ejecuta a nadie por robo, ya sea mucho o poco. Mucha gente toma esto como una luz verde para salir y robar el banco más cercano.

Robar está mal, sin importar cuanto se roba. Si se quiebra este precepto, hay posibilidad de arrepentimiento. El tercer precepto; no tener conducta sexual inadecuada; es muy importante. La gente que no respeta este precepto puede perjudicar mucho a su familia y a la sociedaa. Yo estimulo a todos los practicantes budistas laicos a tomar este precepto. De acuerdo con la tradición las siguientes conductas se consideran infracción a este precepto: parejas no casadas teniendo vida sexual; adulterio y actos sexuales no naturales. Esto significa que el sexo debe ser practicado a la noche, en la privacidad de un dormitorio y en la forma clásica (sexo genital). Cualquier otra forma se considera antinatural. En Occidente muchas personas viven juntas sin casarse. Muchas personas que vienen aquí a practicar viven juntas como si estuviesen casados. Siempre los aconsejo a casarse. Si tienen hijos habrá problemas y aún si no tienen hijos es mejor estar casados porque esto significa un compromiso entre las partes. El casamiento es un signo de responsabilidad y madurez y esto es bueno. Si Ud. no está casado y si no está viviendo con nadie en forma estable, debe tratar de disminuir su deseo sexual y no cambiar de pareja todos los días.

¿Cuál es la mayor infracción a este precepto? Adulterio. Si ustedes no pueden controlar sus pasiones o su necesidad sexual pueden "devolver" este precepto y aceptarlo más tarde cuando puedan controlarse. De todas formas, no es una buena solución, sólo una salida de "emergencia" y yo no lo apruebo. La peor violación del cuarto precepto –no mentir- sería decirle a alguien que usted es un Buda o un Bodhisattva, o decir que es un iluminado para ganar poder y respeto social. Usted debe ser consciente de que está

mitiendo. Esta es la violación extrema y no hay posibilidad de arrepentirse. Si usted realmente cree que es un iluminado, entonces no es una infracción al precepto. Es la consecuencia de arrogancia y orgullo y no una mentira. Si una persona miente para ganar dinero, entonces es mentir y robar. Si una persona miente para tener una relación sexual, entonces es mentir y tener unaconducta sexual inadecuada. Si mintiendo, es directamente responsable de la muerte de otro, entonces es mentir y matar. En sí mismo, el quinto precepto – no intoxicarse con drogas o alcohol – no es tan importante. Si es quebrantado, se puede arrepentir. Todas las religiones tienen preceptos o mandamientos morales. Con diferencias menores, la mayoría de los preceptos de todas las religiones son similares. Ninguna religión puede aprobar el asesinato, el robo, la mentira o el abuso de una mala conducta sexual; pero sólo algunas pocas religiones ponen énfasis en la abstención de alcohol y drogas.

El propósito del quinto precepto es proteger los cuatro previos. Cuando Ud. está intoxicado con alcohol o drogas quebrantará uno o más preceptos. El Budismo pone énfasis en la sabiduría y en mantener una actitud racional hacia la vida. Como el alcohol provoca una pérdida en la capacidad de juicio y en la racionalidad, se opone directamente a los principios budistas. Para mucha gente es difícil tomar los preceptos, entonces les permito abstenerse de tomar aquel que tiene dudas de poder respetar. Los preceptos no están escritos sobre una piedra, en el sentido de que no son rígidos, ellos son guías para nuestra conducta. Durante muchos años he explicado los preceptos muchas veces. Cómo los explico depende de la audiencia y de la situación. Si siento que la sudiencia no posee una convicción fuerte, entonces solamente indico las situaciones extremas: no matar personas, no robar bancos, no ser promiscuo, no decirles a las personas que Ud. es un Buda o un maestro. Si la gente es más receptiva, los explico más profundamente. No cambio el significado de ellos arbitrariamente.

Postraciones

Pregunta:

¿Podría Ud. explicar la práctica y el significado de las postraciones? ¿Con qué actitud debemos hacerlas? Algunas veces usted nos ha dicho que debemos postrarnos con intención de arrepentirnos, otras veces prestando atención al movimiento del cuerpo y otras con sentimiento de gratitud. Ha dicho también que existen varias forma de postrarnos y que hay diferentes niveles de realización posible a través de esta práctica.

Shi-Fu:

La práctica de las postraciones es muy antigua, presente en la India mucho antes de que el Budismo apareciese 2.500 años atrás. En esa época, la religión era una fuerza dominante y se aceptaban diferentes formas de interacción entre las personas, las divinidades y la región espiritual. Cuando una persona se queda parada o sentada, la cabeza queda en la parte superior y la mirada es dirigida hacia adelante. Cuando hacemos una postración, colocamos nuestra cabeza simbólicamente a los pies de quien o de lo que

prestamos homenaje y al volver las palmas de las manos hacia arriba, en forma simbólica estamos sujetando sus pies. La cabeza es la parte superior del cuerpo y los pies la parte inferior, o sea, el practicante usa la parte más digna de su cuerpo para tocar u homenajear la parte inferior del cuerpo del otro. En esta posición es más fácil que surjan sentimientos de la humildad, molestia e imperfección en la mente del practicante.

En esta posición y en este estado de la mente, nuestro apego al yo disminuye. La mente tiende a quedar más clara, los problemas pueden ser focalizados y resueltos más rápidamente. Cuando estos sentimientos surgen, es más fácil entrar en contacto con las divinidades. Si estas divinidades existen o no, no es el tema en discusión. Creo que no podemos decir que la religión es simplemente superstición y negar o desconocer la existencia de la región espiritual. Estas regiones existen realmente y los humanos interactúan con ellas, estando conscientes o no de ello. Solamente por esta razón, las postraciones son benéficas. Es una forma de trascender nuestras limitaciones humanas y entrar en contacto con la realidad espiritual. En el tiempo de Buda, las personas que se tornaban sus discípulos, hacían dos cosas: primero, tomaban refugio en las Tres Joyas (Buda, Dharma y Sangha u Orden Monástica); segundo, mostraban cortesía y respeto a Buda. La cortesía implica un gesto, un ritual o una acción, en cambio el respeto es más una actitud mental.

Tomar refugio o mostrar gratitud a las Tres Joyas es una acción simbólica con la cual la mayoría de los budistas están familiarizados. La cortesía y el respeto se pueden demostrar de dos formas: una es hacer ofrendas y la otra a través del ritual. El respeto puede ser expresado en muchas formas o rituales, la más simple es juntar las palmas de las manos, mirar hacia la punta de los dedos y hacer una reverencia. El más profundo y completo de estos gestos es la postración. Hay dos formas de postraciones: una es tocar el suelo con las rodillas, codos y frente, con las palmas extendidas y vueltas hacia arriba. Otra forma es estirar el cuerpo entero en contacto con el suelo, se llama a esto una "postración completa". Cuando hacemos las postraciones, es importante mantener la cabeza y el cuerpo en línea recta cuando se está agachado, para que no cause dolores de cabeza.

Estudiante:

¿Qué significa hacer ofrendas?

Shi-Fu:

Significa lo que la palabra expresa, usted ofrece lo mejor de sí mismo a las Tres Joyas. Si tiene medios económicos las ofrendas pueden incluir dinero, pero el dinero no es la única forma de ofrenda, usted puede ofrecer agua, comida, flores o sus servicios. Recuerde, son su mente y su intención lo más importante. Hacer postraciones es como hacer una ofrenda con nuestro cuerpo. Según los sutras hay seis formas de práctica:

1. Leer sutras.

2. Copiar textos sagrados.

3. Hacer postraciones.

4. Hacer ofrendas.

5. Arrepentirse.

6. Exponer el Dharma.

La meditación y la contemplación son parte de una práctica más expecializada. Antiguamente, cuando las personas cultivaban el Dharma, siempre comenzaban con estas seis prácticas. Mucha gente cuando medita tiene obstrucciones físicas y psicológicas, las cuales son manifestaciones de su karma previo; algunas se quejan de sentir somnolencia o su mente se dispersa, si leen en voz alta se cansan, si leen silenciosamente pierden la concentración. En ese momento, la práctica de las postraciones es aconsejable.

Las postraciones de arrepentimiento son una buena práctica. En la tradición tibetana, en la escuela Vajrayana, los devotos comienzan la práctica espiritual con cuatro métodos preliminares. El primero de éstos es la realización de 100.000 postraciones completas, cuando sean finalizadas, las condiciones psicológicas y fisiológicas de la persona habrán cambiado y le será más fácil la práctica de la meditación. En China en el tiempo de la Dinastía Sui (581-618 d.C) especialmente en la secta Tien-Tai, se compusieron varios tipos de práctica de arrepentimiento con postraciones. Una de ellas es la llamada "Arrepentimiento del Dharma del Sutra del Loto", otras pertenecen a otros sutras.

Para la mayoría de las personas, el Samadhi (concentración) no es fácil de alcanzar, entonces es importante y benéfico realizar postraciones de arrepentimiento. Las postraciones pueden ser hechas lenta o rápidamente, pueden también ser hechas frente a la imagen de los Budas, o simplemente con la imagen de las Tres Joyas en nuestra mente, o podemos estar solo bien atentos a nuestros movimientos. Estar conscientes de nuestros movimientos tiene como finalidad olvidar momentáneamente nuestro cuerpo y nuestra mente. En profundo Samadhi ellos desaparecen y permiten que las postraciones fluyan libremente.

Hay cuantro niveles de absorción mental que nuestra mente puede alcanzar cuando hacemos las postraciones sólo focalizando el movimiento. El primero es prestar atención a todos los aspectos del movimiento del cuerpo, cada uno de los detalles es importante. El segundo nivel es no prestar atención a los detalles, pero estar consciente de la dirección del cuerpo. En el tercer nivel, uno ya no dirige su cuerpo, ni piensa en el cuerpo como siendo propio sino que uno lo ve haciendo postraciones. En el cuarto nivel, uno ya no está consciente del cuerpo ni de un ser moviéndose. Alcanzar el nivel de Samadhi no es fácil. Aquí en el Centro Chan, he visto muy poca gente llegar al tercer nivel, en el cual, dicen que parece que están obserbando a otra persona.

He estado hablando también de hacer postraciones lentamente. Cuando las hacemos lentamente, podemos tener pensamientos que nos perturben. Si esto sucede,

puede mejorar si las hacemos más rápido y las asociamos con la repetición del nombre de Buda.

He hablado de cuatro variedades de postraciones:

1. Postraciones para demostrar respeto.

2. Postraciones para demostrar gratitud.

3. Postraciones para demostrar arrepentimiento.

4. Postraciones como práctica de Samadhi.

Observando las primeras tres clases de práctica, no se pude hacer las postraciones manteniendo aquellas actitudes mentales por un largo período. Ud. puede hacer unas pocas postraciones con gratitud pero después este estado mental desaparece. Lo mismo ocurre con las actitudes de respeto y arrepentimiento. Las postraciones de arrepentimiento incluyen un tipo de liturgia que es recitada antes o después de la sesión de postraciones. Esta liturgia expresa sentimientos de arrepentimiento. La parte principal de la práctica, de todas formas, es la postración. No debemos mantener estos sentimientos en nuestro corazón. Una vez que nos arrepentimos debemos dejar este sentimiento de lado.

Estudiante:

Si la persona coloca este sentimiento de lado. ¿Las postraciones serían una práctica de Samadhi?

Shi-Fu:

Hay una diferencia. Primero, existe la recitación de una liturgia antes, o después de la sesión de postraciones. También en este tipo de práctica la persona recita el nombre de diferentes Budas o Bodhisattvas a cada postración. Debido a esta recitación es imposible entrar en Samadhi, pero por otro lado cuando se hace esta práctica por un período de tiempo necesario la mente quedará más tranquila y la meditación sentada será más fácil. Hay personas que hacen las postraciones de arrepentimiento sin ser acompañadas por una liturgia. Por ejemplo, cada día pueden ser hechas 500 postraciones con el pensamiento de arrepentimiento. Esto no significa que es un arrepentimiento forzado; solamente uno se recuerda a sí mismo antes de comenzar las sesiones de postraciones, que ellas serán para ese fin. Es una práctica muy buena que yo hice cuando era un joven monje y obtuve una respuesta muy especial a través de ella. Sentía una sensación fresca en mi cabeza y después mi mente se aclaraba muchísimo.

Primero las hacía porque mi maestro me decía que para ser más inteligente debía hacer postraciones para Kuan Yin (Avalokitesvara). Estaba con miedo de que mi maestro me castigara y por eso las hacía. Más adelante, las hacía porque me sentía bien, sin el objetivo de obtener algo a través de ellas. Las hacía con la mente de arrepentimiento y después sentía todo mucho más claro.

Estudiante:

¿Cuántas veces por semana recomienda Ud. hacer las postraciones en sustitución de la meditación, una o dos veces por semana?

Shi-Fu:

Las postraciones pueden ser parte del esquema de práctica diaria, pero no pueden sustituir la meditación. De cualquier forma, si cuando usted se sienta a meditar, su mente y su cuerpo lo incomodan, una buena opción es hacer postraciones. Pero debe practicar ambas cosas: meditaciones y postraciones.

Estudiante:

Durante los retiros, algunas veces, Ud. dijo que deberíamos reflexionar sobre nuestras imperfecciones y después olvidamos y concentramos sobre las postraciones. ¿Cuál es el propósito de esto?

Shi-Fu:

Cuando le aconsejo reflexionar sobre sus imperfecciones y también hacer postraciones a los Tres Tesoros es para que en ustedes se produzcan sentimientos de arrepentimiento o gratitud. Cuando tenemos este tipo de sentimientos es más fácil que nuestra mente se calme y nuestra energía se asiente. Esto es bueno para la meditación.

Estudiante:

Encuentro difícil saber cómo hacerlo. Durante los retiros trato de inspirar en mí, sentimientos de arrepentimiento y gratitud. No estoy seguro si es en este sentido hacia donde debe ir mi concentración. Si debo concentrarme en esto al principio y después dejarlo atrás, en mi mente, concentrándome sólo en los movimientos. Me siento confuso y tenso.

Shi-Fu:

Si Ud. puede producir un sentimiento de arrepentimiento o gratitud, esto es importante. Si no lo puede sentir genuinamente, sólo puede decir algunas palabras y concentrarse en los movimientos. No debe forzar este asunto. Algunas personas hacen postraciones durante los retiros y algunos desean derramar lágrimas y sentir remordimientos. En realidad, yo no estimulo este tipo de reacción.

Estudiante:

¿Qué me puede explicar sobre las postraciones a los maestros del Dharma? Durante el retiro lo hice frente a Ud. (Shi-Fu) antes de nuestra entrevista y también durante varios servicios y ceremonias. Muchas personas se postran ante los maestros, monjes y monjas, cuando los reciben. Imagino que esto es parte de la tradición oriental pero muchos occidentales encuentran esta práctica poco confortable. ¿Hay alguna actitud especial que se deba tener en esos momentos?

Shi-Fu:

Nosotros demostramos nuestro respeto a las Tres Joyas haciendo postraciones. Las

hacemos a todos los Budas del pasado, presente y futuro. Son los Budas que traen el Dharma al mundo. Hacemos postraciones al Dharma, las enseñanzas del Buda. Hacemos postraciones al Sangha, la comunidad de monjes y maestros espirituales que corporizan las enseñanzas del Buda. Por eso, los monjes y maestros espirituales son representantes de las Tres Joyas. Además, cuando usted hace postraciones a un miembro del Sangha, debe hacerlo con la actitud de pretar homenaje al representante de las Tres Joyas y no al individuo en sí. Por otro lado, los monjes no deben verse a sí mismos como algo especial cuando los discípulos le prestan homenaje. Ellos deben verse a sí mismos como representantes de Buda. La gente laica no debe hacerles postraciones en circunstancias informales; sólo si lo desean.

Hay circunstancias especiales, como en los retiros, cuando las postraciones forman parte de la práctica y del ritual diarios. Después de la ceremonia matinal se pueden hacer postraciones al maestro en gratitud por las enseñanzas recibidas. Esta es la tradición budista china. Si la tradición continuará en Occidente dependerá de las causas y condiciones.

Los monjes hacen postraciones a otros monjes en circunstancias especiales; o cuando se encuentran por primera vez o después de una larga ausencia. Si los miembros del Sangha se encuentran todos los días, no es necesario hacer estas postraciones. Si los monjes ven a su maestro todos los días no es necesario hacerlo con frecuencia; sólo en ocasiones especiales. Una simple reverencia es suficiente.

¿Es la inteligencia un obstáculo para la práctica?

Pregunta:

Frecuentemente uno lee que los maestros Chan no son favorables al intelecto. El maestro Ta-Hui (1089-1163) se burlaba de los estudiosos y el maestro moderno Suzuki Roshi dijo que la mente de un experto tiene pocas posibilidades, mientras que la mente de un principiante es ilimitada. Por otro lado, muchos occidentales que comienzan a practicar la meditación Chan son seducidos por la riqueza intelectual de la filosofía budista. ¿Puede Ud. explicar esta aparente contradicción?

Shi-Fu:

Dudo que haya habido algún genuino practicante del Zen tonto o ignorante. También dudo que haya entrado algún practicante Zen en este camino guiado por una fe ciega. Mucha gente lo practica por una decisión racional. Además, el Chan no enfatiza la práctica puramente meditativa a expensas del aprendizaje intelectual. Una comprensión intelectual a Dharma de Buda y una apropiada forma de vida son las bases para la práctica Chan.

Si Ud. medita, pero no tiene idea de por qué lo hace, su práctica no será benéfica y puede ser peligrosa. El Chan apoya la experiencia personal de la meditación, pero también es importante tener una correcta comprensión de la práctica Chan y des sus

principios. Sin una comprensión correcta del Dharma la persona tendrá un limitado beneficio de la práctica. Por esta única razón deducimos que el Chan no es contrario al intelecto.

En general, el pensamiento Chan y su práctica están basados en el pensamiento racional. La cuestión es saber por qué los maestros Chan frecuentemente parecen estar en contra del estudio y del intelecto. Esto no es así, sino que deben ser trascendidos. El conocimiento intelectual no es la Verdad Suprema, el estado de Iluminación del cual el Chan habla está más allá del pensamiento, de las palabras y de los símbolos. No puede ser descripto y no puede ser entendido a través del razonamiento deductivo.

Los símbolos no pueden expresar o explicar la Iluminación o sea que es imposible llegar a la Iluminación a través de ellos. Es muy difícil explicar el mundo que nos circunda a través de símbolos, cada persona tiene una visión diferente debido a sus propias experiencias. Los maestros Chan deben prevenir a sus estudiantes que la iluminación no puede ser descripta, alcanzada o imaginada en una forma puramente intelectual ya sea por el lenguaje, el pensamiento o símbolos.

Las palabras comunes son insuficientes. Seguir las palabras de Shakyamuni Buda también es insuficiente al igual que leer las experiencias de los patriarcas. Estas descripciones no son la realidad de la Iluminación. Los maestros Chan enseñan a dejar atrás todos los conceptos; así directamente podrán llegar a sentir la experiencia de la Iluminación. Mucha gente puede aceptar esta explicación intelectualmente creyendo que el Chan es una práctica racional. Yo comprendo su apetito intelectual por la filosofía Chan. Pero cuando Uds. Practican seriamente no pueden descansar sobre el conocimiento, la experiencia o la inteligencia. Es difícil practicar Chan correctamente manteniendo estas ideas previas. No se puede reflexionar sobre este o aquel dicho; no puede basarse en sus propias experiencias para saber si ha experimentado o no la Iluminación.

Hay que dejar todo. Es la única forma de alcanzarla. En realidad, dejar todo ya es un estado de Iluminación. Si hay algo a lo que todavía está apegado, entonces esto todavía no es Iluminación. Inteligencia, pensamientos, palabras y lenguaje son todos apegos que son difíciles de dejar. Si no se los deja ellos se transforman en obstrucciones para la práctica. Irónicamente los seres iluminados utilizan el lenguaje, el razonamiento y la inteligencia para ayudar a otros en la práctica.

Comunicar los beneficios del Chan a veces sólo es posible mediante las herramientas del conocimiento y la experiencia. Antes de la práctica, usted necesita aprendizaje, conocimiento y experiencia. Cuando más inteligente es usted, mejor. Después de la Iluminación, Ud. necesitará otra vez del conocimiento y la experiencia. Durante el nivel de práctica, el estudio no es esencial. El Chan no es anti-intelectual. La mayoría de los patriarcas Chan fueron cultos e inteligentes. Antes de la Iluminación estas personas tenían solamente una inteligencia mundana. Después tales personas tuvieron una sabiduría verdadera. La inteligencia antes de la iluminación es una inteligencia con apegos. Sabiduría es inteligencia sin apegos.

Estudiante:

He escuchado que ciertas tradiciones hindúes ven la iluminación como algo secundario, mientras el estudio intelectual y el debate de textos son vistos como una práctica superior. ¿Qué opinión tiene sobre esto?

Shi-Fu:

También hay tradiciones budistas que son iguales. Cuando el Maestro Hsuan-Tsang (600-664) fue a la India en el siglo VII en busca de sutras y sastras, descubrió dos tradiciones budistas muy importantes: Yogacara y Madhymika. Los maestros y discípulos de esas tradiciones siempre se envolvían en debates sobre el Dharma. En realidad, pasan todo su tiempo en análisis intelectuales detallados sobre la filosofía budista; usando el sistema lógico como una herramienta para sus investigaciones. Cuanto más se envolvían en estos debates y estudios, más lúcidas se volvían sus mentes hasta que entendían total y claramente los conceptos y principios budistas. Casi naturalmente, a través de este entrenamiento riguroso sus aflicciones disminuían.

De todas formas, este tipo de práctica es en cierto aspecto muy elitista. Envolverse en debates y estudio es fácil si uno vive en el lugar apropiado para hacerlo. Un monasterio sería uno de estos lugares. Hay mucho tiempo, gente que desea hacer lo mismo y pocas molestias o tentaciones. Las practicantes laicos, no pueden hacer esto frecuentemente. Ellos tienen otras responsabilidades. Solamente gente de la élite intelectual podría tener recursos para esta práctica así como tiempo y deseos de hacerlo. Esto no es accesible a cualquier persona. En Taiwan, yo conozco un maestro que nunca meditó. Una vez le pregunté: "¿Usted tiene algún método de práctica?"

Me contestó: ¿Ud. qué quiere significar con práctica? Yo paso todo mi tiempo leyendo el Dharma de Buda, escribiendo sobre el Dharma y pensando sobre él. Mi vida la paso en el medio del Dharma de Buda. ¿Qué otra práctica necesito? Para éñ la respuesta fue ninguna. Tiene una clara comprensión del Dharma de Buda así que él siente que no necesita ninguna práctica de meditación. Su práctica es un poco diferente de la práctica Chan.

Si las personas eligen el camino intelectual y abandonan la meditación, ellos también abandonan la experiencia espiritual de la práctica que afecta directamente el cuerpo y la mente. La estimulación intelectual solamente afecta la mente. Perderán los beneficios mentales y fisiológicos que produce la meditación. Aún la tradición india tiene muy en cuenta la meditación usándola como una práctica auxiliar y de soporte. Además, no por el hecho de ser inteligente significa que tiene capacidad de deducir y usar la lógica. Una persona no-graduada probablemente no encarjará en esta práctica que implica un análisis intenso. Por otro lado, cualquiera puede practicar los métodos del Chan.

La práctica Chan es racional, pero no requiere ser hábil o docto en el estudio. Si lo fuese, no habría tantos practicantes Chan. Aún alguien que nunca ha leído un texto puede practicar Chan.

Estudiante:

Ud. dijo que ese maestro que vive continuamente leyendo y escribiendo sobre el Dharma tiene la comprensión clara sobre todo: ¿Esto significa que es un iluminado?

Shi-Fu:

Esto depende de su estado mental. Si no tiene apegos o aflicciones en su mente, entonces es un ser iluminado. Pero si todavía tiene apegos, entonces solo es un iluminado a nivel intelectual. Esto no es verdadera iluminación. De todas formas hay iluminados caminos para acercarnos al Dharma y uno puede alcanzar un cierto nivel de iluminación a través del razonamiento intelectual y dialéctico; pero esto no será verdadera iluminación Chan. Si Ud. lentamente continúa con el método basado en la investigación lógica hasta que se haya desprendido de todos sus apegos; incluyendo el hábito deductivo, entonces también podrá llegar a la iluminación igual que a través del método Chan. La iluminación será la liberación del razonamiento y la investigación lógica.

Dos lamas tibetanos una vez hicieron un debate. Al final el lama más anciano perdió porque el joven lama tuvo su última palabra y el anciano sólo sonrió. Viendo esto el joven también sonrió. ¿Quién ganó? Usted no lo sabrá nunca, porque no estaba allí. Y aunque hubiera estado allí, si lo hubiera presenciado con una mente apegada tampoco hubiese sabido quien ganó. Quizás el joven ganó, pero quizás el silencio del anciano fue la respuesta verdadera. Para saber quién ganó usted debe estar iluminado.

Estudiante:

Charles Luk (Lu Kuan Yu) describió que una persona con una práctica profunda es tonta, casi estúpida. Parece que su habilidad intelectual ha sido debilitada por la práctica. Según Charles Luk parece que ocurre frecuentemente entre practicantes serios. ¿Es esto verdad? ¿Esto es lo que se llama estar iluminado?

Shi-Fu:

Hay un proverbio budista muy conocido que dice: Primero las montañas son montañas y los ríos son ríos. Después las montañas y los ríos no lo son más pero finalmente las montañas vuelven a ser montañas y los ríos vuelven a ser ríos. Esto describe tres niveles de práctica. Antes de la práctica los practicantes pueden parecer inteligentes. Ellos discriminan con una mente apegada. El segundo nivel se refiere a la gente que está practicando con diligencia. En ese momento, quizás no estarán habilitados para hacer distinciones claras entre esto y aquello y quizás, para un observador, podrán parecer tontos o estúpidos. El tercer nivel describe la iluminación y otra vez los practicantes podrán discriminar claramente. La diferencia entre el primer y el tercer nivel es esta:

En el primer nivel la gente todavía tiene un sentido del ego. En el tercer nivel no hay más apegos al ego. Para sintetizar: la iluminación no es un impedimento para el proceso intelectual. Realmente, lo revalorizará. Pero, descansar sobre el intelecto como herramienta o guia para la práctica puede ser una obstrucción.

¿Por qué leer sutras?

Pregunta:

¿Usted recomienda leer sutras?

Shi-Fu:

Hay dos formas en que uno puede leer sutras. Una forma es leerlos como se lee cualquier libro. En este sentido, envolvemos intelecto y razonamiento y la intención del lector es endtender lo que se dice. La seguna forma es recitarlo o cantarlo. De esta forma no se trata de entender el contenido sino focalizar y concentrar la mente cultivando el poder de Samadhi.

Si se lee el sutra para entenderlo intelectualmente, evidentemente encontrará partes que no comprenderá. Si el problema es la terminología o la idea filosófica, se puede acudir a las fuentes de referencia. De todas formas, si después de chequear las referencias, todavía no comprende, debe continuar leyendo sin detenerse en esa parte. En todos los sutras habrá partes en que estarán más allá de su comprensión. En cambio, si canta sutra el propósito no es la comprensión intelectual de lo que está escrito. Sino que mientras los cantamos, surgen ciertos conceptos y los entendemos o no, no debemos cerrar nuestra mente a ellos.

Si su propósito es obtener una comprensión intelectual del Dharma, mejor es leer sastras o tratados sobre el Dharma. Los sastras fueron escritos por maestros iluminados de una forma rigurosa, sistemática y lógica. Los conceptos budistas figuran de una forma más lógica en sastras que en sutras. Por otra parte, los sutras generalmente expresan sólo una o dos ideas en diferentes formas, sin importar cuan largos son. Por ejemplo, el Mahaprajna Sutra consiste en 600 volúmenes; pero el Sutra solamente habla de un concepto; vacío o no-apego. Lo mismo ocurre con otros sutras.

Cuando repetimos la misma idea puede ser monótono, pero la pepetición sirve a un propósito específico: permite al concepto del Dharma penetrar cada vez más profundamente en la mente del lector. El sutra presenta la idea desde diferentes ángulos y usa muchas analogías e ilustraciones. En esencia, es siempre el mismo concepto. Debido a que los sutras focalizan unas pocas ideas y las repiten, los sutras son perfectos para el canto. De todas formas, también se los puede leer por razones intelectuales.

Hay muchos sutras que se pueden mencionar. Para los practicantes del Chan, recomiendo el Sutra del Corazón. Es corto y conciso; pero abarca gran cantidad de conceptos. También recomiendo el Sutra Diamantino. Para los propósitos de lectura el Sutra del Corazón es mejor que el Sutra Diamantino; precisamente porque presenta menos conceptos y más repetición. También recomiendo el Sutra de la Iluminación Completa y el Sutra Surangama.

Aunque estos son mejores para recitar, ellos son fuentes excelentes de principios del Dharma y por su contenido son cercanos a los Sastras. Presentan muchos conceptos

sin mucha repetición. Estos dos Sutras enfatizan la práctica, hablan respecto de niveles de meditación y discuten las experiencias asociadas con la práctica. Ellos también analizan el estado de un ser ordinario y el del mundo. Si no se tiene un maestro que cheque nuestro progreso, podemos recurrir al Sutra Surangama para que nos dé una referencia y determinar si estamos practicando de la forma más correcta.

El Sutra Vimala Kirti es también bueno, porque discute dos ideas importantes. Primera dice que la Tierra Pura es innata a nusetra mente y expone la no-dualidad que significa ni esto ni aquello, ni algo ni su opuesto. Cuando el Sutra del Corazón dice "ni puro ni impuro" significa que la pureza y la impureza no están separadas. Para la mente iluminada, ellas son lo mismo. De la misma forma, la Tierra Pura y el mundo de los seres vivientes es lo mismo.

Estudiante:

¿Usted recomendaría leer o recitar el Sutra Avatamsaka?

Shi-Fu:

Este sutra es bueno para leer o recitar. Trata sobre la perspectativa budista de "sólo la mente". También habla sobre varios niveles de Bodhisattvas desde el primer "piso" o nivel hasta el 10°. No habla mucho sobre el nivel humano o como los seres vivientes pueden practicar hasta alcanzar la iluminación. Por estas razones, es considerado un Sutra de un nivel muy importante.

Estudiante:

Deseo entender correctamente. Los sutras fueron hablados por el Buda Shakyamuni con la excepción del Sutra de la Plataforma que fue hablado por el 6° Patriarca Hui-Neng. Los sastras son comentarios sobre los sutras, escritos por los Patriarcas. ¿Es esto correcto?

Shi-Fu:

Los sastras fueron escritos por los Patriarcas y son de dos clases. Un tipo de satra trata de varios sutras que contienen conceptos similares y construyen un sistema teórico. El segundo tipo de sastra es un conocimiento escrito sobre un sutra en particular. En principio todos los sutras fueron hablados por el Buda Shakyamuni; pero hay excepciones. Por ejemplo, el Sutra Vimalakirti y el Sutra Avatamsaka pueden haber sido hablados por encarnacionse de Budas y Bodhisattvas. Son considerados sutras porque no se desavían del Dharma.

Estudiante:

¿Cuál es su opinión sobre escritos modernos, como "Mente Zen, Mente de Principiante"?

Shi-Fu:

Escritos como éste son buenos. Sí, dentro de muchos años todavía siguen siendo considerados importantes entonces ellos serán considerados escrituras de Patriarcas.

Estudiante:

¿Se pueden cantar los sutras silenciosamente?

Shi-Fu:

Si Ud. canta silenciosamente, debe hacerlo pero repitiendo los sonidos mentalmente. Si no lo hace perderá la concentración y quizás caiga en un estado de trance.

Estudiante:

¿Debemos cantar el sutra en su idioma original ya sea en sánscrito o en chino? ¿O también lo podemos recitar en nuestro propio idioma?

Shi-Fu:

Si a usted no le interesa saber el significado es mejor cantar mantras en lugar de sutras. A pesar de que ellos tienen un significado, no es necesario saberlo. Leer sutras es diferente. Aunque no quieran tratar de analizar intencionalmente sus conceptos el significado naturalmente viene a nuestara mente. Así que si recitan sutras, simultáneamente su mente se calmará y su comprensión del Dharma será constantemente corregida y perfeccionada. Así que es mejor rcitar los sutras en el idioma que entienda mejor.

Un patriarca de la escuela Tien-tai recitando el Sutra del Loto, el capítulo del Buda de la Medicina, repentinamente vio aparecer ante sus ojos al Buda Shakyamuni presidiendo toda la Asamblea de Bodhisattvas. También vio a su propio maestro atendiendo la Asamblea. Después de esto, su sabiduría aumentó muchísimo y se transformó en el "Shakyamuni menor del Este". En tiempos más recientes, durante su retiro, el maestro Tai-Shi (1890-1947) estaba recitando el Mahaprajna Sutra. De repente, perdió el sentido del tiempo.

Más tarde, volvió a su estado normal. Después de esta experiencia, su sabiduría brotó como el agua de una fuente. Estos son ejemplos de Iluminación. En ambos ejemplos, los maestros no estaban analizando los sutras sino leyéndolos continuamente. En la última dinastía Ming, el Maestro A-i (1561-1626) tuvo muchas experiencias, pero ninguna vino por la meditación. Todo vino a través de la lectura de Sutras.

Una vez, él estaba leyendo el comentario de un sutra cuando repentinamente su sabiduría se manifestó dentro de sí mismo. Él escribió que no lo hizo a propósito sino que todo ocurrió espontáneamente. Leer y escribir pueden llevar a la Iluminación, pero todo depende de lo que leemos y de lo que escribimos. Leer sutras sin tener ideas en su cabeza, sin analizar su significado, puede llevar a la Iluminación. ¿Usted piensa que leer un best-seller o la sección de cómicos, o leer la carta de un ser amado puede llevar a experiencias similares?

Cuando leemos sutras, cada palabra o cada frase es como una llave que nos habilita a realizar la práctica cada vez más profundamente. Los mantras son diferentes. Recitar mantras nos ayuda a calmar y a concentrar la mente. Una cierta cantidad de poder

puede ser generado de recitar un mantra así como de recitar un sutra. ¿Pero pueden los mantras solamente llevarnos a la Iluminación? La escuela Chan no sostiene esta idea.

Estudiante:

¿De dónde viene el poder del mantra? ¿Tienen las palabras poder o el poder se manifiesta por repetirlas continuamente?

Shi-Fu:

Son ambas cosas. El mantra es un símbolo. Representan el poder del Buda y del Bodhisattva por eso el mantra en sí mismo tiene poder. En este sentido el poder del mantra viene de su sonido. También, la gente que concentradamente recita el mantra puede generar poder, aunque no tengan la intención de hacerlo.

Estudiante:

¿Pueden los mantras ser recitados en sánscrito?

Shi-Fu:

Los mantras deben ser recitados en su idioma original. Hay mantras chinos budistas o taoístas como también en sánscrito.

Estudiante:

¿Los mantras fueron enseñados por el Buda Shakyamuni?

Shi-Fu:

No. Fueron enseñados por encarnaciones de seres iluminados.

Chan y psicoanálisis

Pregunta:

¿Es el Chan similar o diferente de la sicoterapia? ¿Es la relación entre maestro y estudiante similar a la del paciente y terapeuta?

Shi-Fu:

Hay coincidencias y diferencias. Los objetivos del Chan son eliminar la ignorancia y las aflicciones, ver dentro de nuestra propia naturaleza y realizar la sabiduría trascendental. Podemos decir que el objetivo de la sicoterapia es eliminar o aliviar los conflictos internos de la persona, su confusión, sus contradicciones, su sensación de soledad, etc. Por eso, creo que son similares en el sentido de que ayudan a la gente a obtener un nivel de comprensión.La diferencia es el grado de comprensión. La psicología no trata de la propia naturaleza y del despertar espiritual. Trata de que la gente esté más estable y se relacione mejor con sus problemas. Si la terapia tiene éxito, la persona puede sentirse más capaz y feliz. Como yo no he estudiado sicología occidental en profundidad, no tengo una buena comprensión de lo que los terapeutas hacen. Yo puedo hablar mejor

del Chan y es mejor preguntar a los terapeutas acerca de su terapia. Con esto aclarado, trataré de responder sus preguntas.

Estudiante:

En el Chan, ¿cómo se tratan los problemas personales? ¿Uno trata solamente el síntoma o no se incómoda con él? Generalmente me dicen que ignore todo lo que surge en mi mente cuando medito. Las causas y condiciones y las causas y consecuencias son muchas y muy complejas y es muy difícil encontrar la fuente directa del problema. Podría uno decir que la actitud Chan es: Si no se puede encontrar la causa, por favor, no se incomode con esto.

Shi-Fu:

El Chan no trata los problemas sicológicos y sus causas. El maestro Chan raramente va a analizar una situación personal. Conduce a las personas a responder a sus propias preguntas. Cuando se sienten angustiados deben ir a la fuente de su problema. Deben ser los discípulos los que deben percibir que sus problemas existen porque están apegados a la idea del self. Las personas son las que crean sus propios problemas, por eso, es bueno que ellas mismas los descubran y los resuelvan. Dependiendo del papel del terapeuta en las varias escuelas del sicoanálisis, el Chan quizás es similar o diferente en muchos aspectos.Hay dos categorías de práctica; una es la práctica sin método y otra es la práctica con método.

La primera puede ser resumida con las palabras del Sexto Patriarca "Mientras piensas sin discriminar entre lo bueno y malo, ¿qué es tu mente?" Esta aproximación lleva al método de Iluminación Silenciosa de la Escuela Tao-Tong (Soto, en japonés). La práctica con método es la que se basa en el koan, hua-tou o conteo de la respiración. En la práctica del no-método, el practicante no le presta atención a los pensamientos que surgen. Los pensamientos son examinados y luego ignorados. Eventualmente, los pensamientos disminuyen hasta que la sabiduría se manifiesta. En la práctica con método, el estudiante también ignora los pensamientos que lo afligen, y volviendo su mente hacia el método, la mente se focaliza directamente sobre él. El método en sí mismo desaparece y la sabiduría se manifiesta. El objetivo es el mismo: el que medita percibe que el problema que causa aflicción e inestabilidad está enraizado y creado por la idea ilusoria del self.

Para el Chan, el análisis y la explicación no son necesarios. En algunas formas de sicoterapia, el terapeuta se envuelve en un diálogo con el paciente para encontrar lo que ha sucecido en la mente de éste. El paciente y el terapeuta aspiran a entenderse sobre este problema.Los maestros Chan generalmente no hacen caso. Los terapeutas pueden tratar de determinar los problemas de los pacientes asociando los síntomas con los sistemas o teorías que los estudian. Esto no es siempre posible porque cada uno tiene una diferente historia de vida y experiencias distintas. Los terapeutas pueden creer que sus análisis son objetivos, pero pueden estar equivocados. Apoyarse solamente en la ciencia es muy limitado. También existen cosas que no pueden ser observadas o medidas.Por ejemplo, si los terapeutas tienen que lidiar con problemas derivados de fuerzas kármicas u obsesiones demoníacas, sus teorías pueden no ser, suficientes para resolver estos problemas. El Maestro Chan no trata de resolver los problemas de personalidad. Se les da un método a

los discípulos y ellos luchan contra sus propios problemas.

Hay muchas personas con gran variedad de problemas sicológicos que no pueden ser ayudados por el Chan.Cuando frecuentan a un terapeuta pueden sentir una sensación de alivio o consuelo. Los problemas pueden no resolverse pero se alivian por algún tiempo. No podemos decir que la terapia es lo mejor que para resolver problemas, pero para muchos pacientes la terapia puede transformarse en una muleta para sobrevivir mejor por un día o una semana. Progreso real nunca se logra. Cualquiera podría ser capaz de practicar meditación Chan. Pero hay personas que no están interesadas, no tienen confianza o no desean hacer el esfuer esfuerzo esfuerz. Mientras cambien, no podrán resolver sus problemas con la práctica del Chan.

Yo guío estudiantes en su práctica; pero en realidad no hay un terapeuta. En varios retiros ha habido gente que no pudo resolver ciertos problemas persistentes.

Durante las entrevistas, en los retiros, yo puedo hacer algunas preguntas y de alguna manera jugar el papel de terapeuta a pesar de que yo no tengo una formación profesional. Yo baso mis enseñanzas y guía, en mi propia comprensión de la mente humana y del Dharma de Buda. Por esta razón, algunos participantes de los retiros pueden sentir que se han beneficiado de forma similar a los que reciben ayuda terapéutica. Pero de todas formas, esto no es precisamente Chan. El papel típico de un maestro Chan es devolverle al practicante su problema para que él mismo lo elabore y continúe su práctica.

Algunas personas me cuentan todos sus problemas, como si quisieran transmitirme su autobiografía. Yo no tengo tiempo para escuchar todo esto por eso es que les digo "no deseo conocer los detalles, por eso les daré un método para usar." Les haré una analogía. Hay una clase de parásitos que se adhieren al cuerpo y succionan la sangre. Supongan que descubren su cuerpo cubierto de ellos. Una forma de librarse es sacárselos uno a uno. Pero tomará un largo tiempo y mucho esfuerzo, además se puede perder sangre. La solución más simple es arrojarles sal y los parásitos caerán. El Chan es como el tratamiento con sal para los parásitos; no se dirige a cada problema en particular.

Lidiar con cada problema en particular es como tratar de remover los parásitos uno a uno. A veces es peligroso y desordenado. Mientras está retirando uno, los otros pueden penetrar más profundamente. De esta manera, puede dispersarlos o peor aún cortarlos en pedazos creando más parásitos, pues ellos se regeneran.

Los problemas sicológicos son semejantes. Cuando se piensa que se ha terminado con un problema, reaparece de otra forma o de muchas formas. También existe el peligro de que los parásitos se instalen en el terapeuta. Es mejor y más fácil arrojar sal en el cuerpo. Por esta razón, muchos terapeutas han expresado interés en el Chan y en el Budismo. Numerosos analistas y terapeutas han venido aquí a practicar y han desarrollado más percepción.

Me dijeron que el Chan refuerza y complementa sus métodos. Un terapeuta que

incorpora las enseñanzas budistas es como un tigre con alas.

Estudiante:

Yo he estado en terapia por el período de 10 años. En sicoanálisis hay un concepto llamado "negación". Por ejemplo, alguien en una oficina trata a los gritos a los demás y después piensa que nadie gusta de él. El no percibe que es el responsable de que no agrade a nadie. Está totalmente inconsciente de su problema. Esto es negación. ¿Esto ocurre también en la práctica Chan?

Shi-Fu:

No es lo mismo. Con el Chan usted está consciente de lo que está haciendo o pensando o diciendo. Solamente ocurre que usted se desapega de su problema. Este es el método para usar. Muchos problemas son debidos al apego a nuestro ego o a un pensamiento que constantemente retorna. Si se ignora el pensamiento y no "le respondemos", eventualmente cesará de molestarnos. Para los problemas que sentimos cuando meditamos, ignorarlos es el mejor método. Si durante el retiro Ud. encuentra problemas y no sabe qué hacer con ellos, probablemente será mejor ignorarlos. O pueden pedirme alguna guía. También, puedo decirles que ignoren el problema o les puedo dar un método para que luchen contra él.

Estudiante:

¿Este método puede ser aplicado en nuestra vida cotidiana?

Shi-Fu:

Si Ud. medita regularmente, sí. Yo no digo que la gente ignore o niegue sus problemas o dificultades; pero algunos de ellos no son tan serios. Si permanentemente los tenemos en cuenta aumentaremos su importancia. Estos problemas menores es mejor ignorarlos. Los problemas que nos acompañan por un largo tiempo y se manifiestan de varias formas necesitan ser notados. Si necesitan ayuda, yo podré escucharlos, ayudarlos o quizás mejor podrán recurrir a un terapeuta.

Estudiante:

La sicoterapia generalmente trata la neurosis, no la sicosis, o sea que las obsesiones demoníacas generalmente no se revelan a pesar de que estoy seguro que mucho karma pasado surge e influencia los problemas. La sicoterapia trata la motivación. Por ejemplo, si queremos escribir a un amigo y postergamos el envío sin ninguna razón aparente, entonces debe haber algo que está bloqueando la motivación. Eso es neurosis. La sicosis nos impide lidiar con la realidad aún al nivel más simple. Los buenos terapeutas no nos dicen cuáles son nuestros problemas. Ellos tratan de que nosotros los percibimos. Trabajan frecuentemente con el período de la infancia. Un niño que tiene dificultades para comunicarse con sus padres puede tener los mismos problemas pero magnificados en la edad adulta. Finalmente, la sicoterapia está en la región del pequeño ego. Esto me ha aliviado.

Me ayuda a superar la vida diaria. Pero no puedo vivir sólo con la terapia. Es como

caminar en un cuarto oscuro tropezándome con los objetos. La terapia me puede dar alguna ayuda, pero todavía estoy en un cuarto oscuro con objetos.

Shi-Fu:

Gracias por aclararme sobre el papel de la sicoterapia. Coincido con los terapeutas en la necesidad de permitir a las personas descubrir sus propios problemas. Estoy feliz de estar en lo correcto. También me gustó lo que dijo del beneficio de la terapia, pero si uno depende exclusivamente de ella, es como correr en una habitación oscura. No es suficiente.

Generalmente una sola persona desarrolla modelos de terapia. La vida, experiencia y karma influyen en lo que ella piensa o siente. Por eso, el modelo sicológico es frecuentemente el estudio de la mente de quien lo inventó y no necesariamente una descripción detallada de la gente en general. También, las terapias se basan en un método científico que trata con cosas que pueden ser observadas, medidas o probadas. Si no se puede probar, no es ciencia. De esta forma, les es difícil para los analistas aceptar cosas como obstrucciones demoníacas y fuerzas kármicas.

Por otro lado, cosas como escuchar voces no son necesariamente causadas por posesiones demoníacas. Es importante saber algo de sicoterapia. Alguien que no puede beneficiarse completamente con la práctica Chan será lo suficientemente inteligente como para buscar ayuda de terapeutas.

Siempre he advertido de que se recurra a la terapia antes de dedicarse a una práctica intensa. No hay peligro en meditar durante una hora o dos, cualquiera sea su problema, pero participar de retiros intensivos es otra historia. El Chan y la sicoterapia pueden trabajar paralelamente.

Estudiante:

Yo todavía no tengo claro un punto. ¿Cómo es la forma Chan de ignorar el problema, que es diferente de negarlo o reprimirlo?

Shi-Fu:

Comúnmente hablando uno no ignora los problemas. Ud. no reprime sus pensamientos ni sus deseos. Ud. no los fuerza a salir de su mente. Ud. permite a los pensamientos entrar y salir de su mente. Los observa pero no se detiene en ellos. Esto es difícil de hacer, y sólo la gente que participa esforzadamente en forma regular puede desarrollar la claridad y la voluntad para llevarlo a cabo.

Ud. no puede hacer que sus pensamientos y deseos se vayan. Ellos vendrán en una forma o en otra, en forma oculta, en sueños intermitentes o continuamente. Los practicantes de meditación deben usar su experiencia y conocimiento del Dharma de Buda para identificar y solucionar sus problemas. También, lo mejor es practicar algún tipo de arrepentimiento como postraciones - para reducir la centralización del pensamiento en nuestro yo. Estas son técnicas muy útiles pero no son garantías de que ellas funcionarán todo el tiempo. La meditación nos ayuda a percibir cuando los

pensamientos y sentimientos surgen como así también las motivaciones que hay atrás de ellos. Usted comienza a ver las raíces y las semillas de sus problemas y con esta claridad viene la habilidad de manejarlos mejor. Ud. puede evitar actuar sobre estos pensamientos y sentimientos.

Si no riega sus malas hierbas, ellas no crecerán. Si lo hace, su jardín estará plagada con ellas. Algunas personas no se preocupan con esto ya que algunas dan flores hermosas. Pero, de todas formas, usted sabrá quién es responsable por las consecuencias.

La concientización trae control y poder, poder para controlar nuestros problemas. Usted se puede entregar a ellos o no. Hay un dicho que dice que la ignorancia es una bendición. Aquellos que están completamente controlados por sus pensamientos y deseos no tienen idea de por qué hacen lo que hacen. Ellos dicen "esto es lo que yo soy" y sufren las consecuencias una y otra vez. Algunos culpan a los demás. Otros pocos se resignan a una vida de sufrimiento.

Por suerte, los practicantes son diferentes. La meditación, el arrepentimiento y el Dharma pueden traernos una gran concientización, auto-control y humildad. De todas formas, los budistas no son perfectos, y el camino espiritual no es siempre suave, derecho o claramente demarcado. Esto es por lo que lo llamamos práctica.

Para todos nosotros habrá momentos en que vendrá la "inundación". El mejor consejo que puedo darles para estos momentos es que mantengan su mente en la práctica, aprendan cómo nadar, mantener la cabeza por arriba del agua y alcanzar la orilla más alta. Deben aprender cómo sobrevivir a sus propias "inundaciones".

La enfermedad del Chan

Pregunta:

¿Cuál es la enfermedad del Chan? He escuchado sobre personas cayendo en malos estados mentales después de practicar esforzadamente durante mucho tiempo: ¿Hay diferentes clases de enfermedades producidas por el Chan? ¿Si una persona sufre de esta enfermedad, debe parar con la meditación?

Shi-Fu:

Hay cuatro clases de enfermedades provocadas por el Chan. La primera se refiere a problemas fisiológicos debidos al cerebro o al sistema nervioso. La segunda clase se refiere a problemas sicológicos, la tercera clase a problemas causados por obstrucciones kármicas y la cuarta por problemas de origen externo tales como ser perturbado por espíritus. En los sutras estos disturbios externos son conocidos como obstrucciones demoníacas o maras. Si la causa es fisiológica, el problema debe ser observado también cuando la persona no está meditando. Realmente, es muy probable que el problema ya

existiera antes de que la persona comenzara a meditar. La meditación muchas veces trae tales problemas a la superficie.

La enfermedad en el cuerpo puede surgir por muchas causas. Una puede ser adoptar una actitud poco correcta hacia la práctica. Si usted desea desenvolver poderes supernormales a través de la meditación, tendrá problemas. Algunas personas desean ser jóvenes o tener poder sexual. Estas actitudes los llevarán a tener problemas en el cuerpo. Puede sentirse joven, más fuerte o viril pero esto lo llevará más tarde a tener una salud precaria y posiblemente a una muerte temprana o violenta.

Otra razón para los problemas físicos es no tener clara la postura correcta o la respiración, la alimentación incorrecta como no comer a un horario regular. Algunas personas tratan de mditar largos períodos sin comer o beber. Si se llega al estado de que no percibimos el correr del tiempo saltear una comida no nos afectará, pero si el tiempo todavía existe en nuestra mente no debemos hacerlo. La falta de sueño es otra razón para le enfermedad del Chan. Algunas personas piensan que la meditación puede reemplazar el sueño y a veces disminuyen el tiempo de descanso. Esto puede provocar serios problemas especialmente en el sistema nervioso. Si uno se sienta demasiado tiempo sin ejercicios adecuados, los canales por donde circula la energía del cuerpo pueden bloquearse.

Mucha gente escucha que la meditación aumentará su salud o curará sus enfermedades. Es verdad que la meditación puede mejorar nuestra salud pero esto no sucede de un día para el otro. La meditación puede aliviar o aún curar enfermedades ayudando a liberar los canales donde la energía está bloqueada; pero toma tiempo. De todas formas, las personas que tienen la salud debilitada deben tener cuidado antes de comenzar a meditar. Si la persona busca resultados rápidos y pasa mucho tiempo practicando meditación antes de que pueda controlar bien la técnica, sus condiciones pueden empeorar.

La segunda causa de la enfermedad Chan - problemas sicológicos - ocurre cuando la persona está probablemente muy ansiosa de conseguir resultados. El o ella pueden estar muy ansiosos por alcanzar la iluminación y adquirir poderes supernormales. La enfermedad mental de esta naturaleza viene de nuestras obstrucciones; proviniendo de la codicia, odio, orgullo o duda obsesiva. Todos nosotros poseemos estos deseos pero a algunas personas éstos se les escapan de las manos. Si estas personas con este tipo de obsesiones no tienen una guía apropiada manifestarán este tipo de enfermedad Chan.

La tercera clase de la enfermedad Chan viene de las obstrucciones kármicas. Todo está bien cuando no se practica, pero cuando se lo hace con intensidad, las cosas comienzan a empeorar. Pueden sufrir dolores de cabeza, una sensación de aprieto en el pecho o alucinaciones que asustan. Esta enfermedad del Chan viene de un mal karma previo. La ayuda médica o sicológica no servirá. Es mejor que paren de meditar intensamente. No deben abandonarla totalmente, pero practicarla más espaciadamente.

También deberán practicar oraciones de arrepentimiento con siceridad; después la

enfermedad irá gradualmente desapareciendo. El arrepentimiento es para nuestras malas acciones pasadas. Hacer votos sirve para el futuro. Uno debe hacer el voto de practicar por el beneficio de todos los seres vivientes. La cuarta causa de la enfermedad Chan es extremadamente rara. Existen personas que son influenciadas por fenómenos externos. Ellas y sus cuerpos y/o personalidades sirven de canales o son "mediums" para otras entidades. Ellos son vulnerables aún sin meditar, pero cuando meditan, pueden ser más aún más vulnerables.

Hay espíritus que pueden apegarse a estas personas e influenciarlos en las acciones o pensamientos como si fuesen títeres. Dejando la práctica, no mejorará o mejor dicho no afectará la influencia del espíritu. La interferencia de entidades externas puede ser de dos clases. La primera ocurre cuando la persona está conciente de que alguna cosa le sucede y ha perdido el control, siente una presencia dentro de sí. La segunda ocurre cuando la persona no está conciente de que está siendo controlada por una fuerza exterior. Realmente, pueden creer que han obtenido poderes supernormales de su práctica. Pero aún, pueden creer que se han iluminado. En estos casos, los espíritus se han apegado a sus mentes. Estas personas no están consciente de la otra persona y piensan que todo está bien.

Estar consciente de esa presencia es mejor que no estarlo. Pueden pensar que hay un espíritu, deidad, Bodhisattva o Buda usando sus cuerpos para predicar el Dharma. Ellos comprenden que no son ellos que están actuando. Pero no estar conscientes, es más serio. Tales personas pueden pensar que están iluminadas. Si se les dice que sus conductas y experiencias no condicen con las enseñanzas de Buda, ellas no lo creen; tienen una confianza exagerada en sí mismas y también influyen sobre otras personas. Estas personas, se dice, que han caído en estados demoníacos. Más grave es cuando la persona cree que ha alcanzado la budidad, más aún que la insanidad, pues con ella está claro que la persona necesita ayuda pero las primeras, las que creen que son Budas o Bodhisattvas piensan que no necesitan ayuda y pueden guiar a otras a transitar caminos equivocados.

Si el problema se debe a espíritus externos, no se podrá recurrir a la ayuda de médicos o sicoterapeutas. Son necesarios otros métodos. Uno de ellos es alejar al espíritu por medio de una fuerza exterior como una mantra o una palabra. Si tienen poder, podrán alejar al espíritu por un período de tiempo. Si el mantra o palabra es maligno será peligroso pues podrá atraer espíritus peores. El segundo método es para utilizar con una persona perturbada y es que esta realice la práctica del arrepentimiento. Si la persona no es capaz de hacerlo, otros pueden hacer la práctica de arrepentimiento y transferir el mérito a la primera persona, pero no será tan eficaz.

La eficacia de la práctica del arrepentimiento depende de la severidad del caso. Por otro lado si el problema es fisiológico, buscar ayuda de un médico puede ser útil. Si el problema es la guía psicológica puede ser de gran ayuda encontrar un maestro o terapeuta competente. Para que la terapia sea efectiva, el paciente debe creer en el terapeuta o maestro y tener fe en ella. De otra forma, la mejor voluntad o habilidad del terapeuta no será suficiente. Si alguien que se ha recuperado de una enfermedad Chan, puede

continuar o no su práctica, depende de la persona y de la situación.

Si todos los síntomas desaparecen, entonces puede continuar. Si los síntomas persisten en algún grado es mejor abandonar la práctica intensa, hasta que desaparezcan totalmente. Si el problema sicológico, en la medida en que los conceptos sean claros y correctos, no habrá problemas que resulten de la meditación. Inseguridad, ansiedad o rabia en pequeñas cantidades no son severos problemas sicológicos. Si el problema es fisiológico es posible que la persona no se cure completamente. Debe entenderse que yo estoy hablando de casos graves y muy especiales. Mucha gente nunca se enfrenta con este tipo de problemas. Dolor en las rodillas o problemas con los canales de energía no son problemas fisiológicos graves.

Estudiante:

¿Qué es lo que los practicantes deben eliminar o con qué deben ser cuidadosos para evitar estas enfermedades Chan?

Shi-Fu:

En primer lugar, la enfermedad Chan es rara. Los principiantes que practican una hora o dos por día simplemente, no tendrán este tipo de perturbación. Aún si tienen problemas sicológicos o están ansiosos por alcanzar algo, no tendrán problemas. Estos problemas pueden surgir solamente cuando practican muy intensamente y con continuidad por un largo período. Pero recuerden, sólo excepcionalmente pueden aparecer. Si hay personas que ya tienen tendencia a tener visiones sobrenaturales que no comprenden, entonces es mejor que no practique intensamente.

Cuando practican es importante que no se sientan muy ansiosos por obtener resultados; pues de lo contrario pueden sufrir estados psicológicos perjudiciales o enfermarse. Si tales problemas surgen, dígase esto a sí mismo: "Cualquier cosa que suceda, no la deseo ni la necesito. Cualquier cosa que aparezca ni la desearé ni la temeré." Es difícil respetar este consejo, pero es la actitud que se debe cultivar.

Estudiante:

¿Cómo se puede ayudar a la gente que está poseída?

Shi-Fu:

Esto es difícil de decir. Si la persona que está poseída tiene un concepto equivocado del Dharma o su actitud mental es incorrecta, entonces nadie la puede ayudar. En Taiwan conozco alguans personas - personas laicas así como monjes o monjas - que sufren de este problema. Alguanas de ellas usan estos espíritus o quizás yo debería decir que los espíritus las usan. Estas personas pueden ser influyentes. Tienen mucho poder e influencian a otros porque pueden agradar sus deseos. Pueden calmar la sed por poder, fama, suceso o darles un alivio temporario a sus sufrimientos.

Estudiante:

Algunos maestros o llamados maestros dicen que son capaces de tomar el mal karma de alguien para que pueda llevar una vida menos infeliz. Yo pienso que nuestro

karma es nuestro y nadie puede darlo ni tomarlo.

Shi-Fu:

Es posible tomar el karma de alguien pero solamente por un corto período. Es como deber dinero a alguien cuando se está en una situación de necesidad. Alguien puede pagar por nosotros, sacándonos del aprieto, pero todavía seguiremos debiendo el dinero. Cada uno es responsable por su propio karma. Solamente cuando nuestra práctica es realmente muy profunda y nuestra mente y puntos de vista cambian, nuestro mal karma desaparece. Los efectos del karma previo todavía se manifiestan pero uno no lo verá más como sufrimiento.

Estudiante:

Yo siempre pensé que los monjes y monjas serían inmunes a la interferencia de espíritus porque han tomado los votos y viven vidas puras en lugares santos. ¿No hay todo tipo de protectores del Dharma para ayudarlos?

Shi-Fu:

Sólo porque los monjes usan sus ropas diferentes o realizan votos no significa que sus personalidades o actitudes cambien. Muchos miembros del Sangha no tienen una actitud apropiada a la posición que ocupan. Los espíritus no tienen problemas en entrar en aquellos con actitudes impropias del Dharma ya sean laicos o monjes.

Estudiante:

¿Por obstrucciones demoníacas Ud. se refiere a espíritus externos o a estados mentales interiores? ¿O pueden ser ambos?

Shi-Fu:

Las obstrucciones demoníacas se pueden referir a fuerzas externas o a condiciones mentales internas. Cuando hablo de obstrucciones demoníacas o estados demoníacos, generalmente me refiero a algo que las personas conjuran en sus propias mentes proviene de puntos de vista equivocados, de seguir un camino equivocado, de tener actitudes u opiniones equivocadas. De todas formas en esas raras oportunidades cuando hay interferencias externas de los espíritus, esto va paralelamente con una forma equivocada de pensar. Los practicantes que siguen el camino correcto, que tienen una visión correcta del Dharma y que no tienen una ansiedad exagerada o mente apegada, no atraerán tales fuerzas.

Estudiante:

¿Es posible que una persona sea considerada insana por la sociedad pero realmente sólo estar en un estado Chan de realización?

Shi-Fu:

Sí, es posible. Tales personas no son ni mentalmente insanas ni están sufriendo de una enfermedad Chan. Ocurre que su visión del mundo puede caminar y sus palabras y acciones pueden parecer extrañas. Cuando son observados pueden parecer insanos, pero realmente ellos están bien. Ellos superarán ese estado y retornarán a lo que es

considerada una conducta normal.

Estudiante:

Puede un practicante que carece de la guía apropiada sufrir de una enfermedad Chan o sufrir de insanidad si no tiene mucha experiencia?

Shi-Fu:

Es posible. Si el maestro no está cerca y la persona tiene una experiencia de vacío, no necesariamente de iluminación entonces él o ella podrían tener problemas mentales o volverse profundamente confusas. Por eso el Chan y el Budismo tibetano insisten en la necesidad de tener un buen maestro. Es por esto existe la tradición de la transmisión del maestro al discípulo. Hay un proceso que uno necesita superar cuando recorre el camino espiritual. Si Ud. encuentra a alguien que dice ser un iluminado y ofrece enseñarles y todavía no ha recibido la transmisión o no ha sido reconocido por un maestro calificado, sea cauteloso.

Estudiante:

Ud. dijo que si nosotros sentimos algo extraño debemos ignorarlo. Creo que esto es valioso. Ud. dijo también que debemos ver a todo o a todos los que nos ayudan como un regalo de un Bodhisattva. Yo observo todo lo que ayuda mi práctica como el regalo de un Bodhisattva y todo lo que impide mi práctica como una influencia demoníaca. Para mí, todo es práctica.

Shi-Fu:

Cuando los practicantes encuentran interferencia de cosas del exterior - gente, situaciones, otros seres, etc. - y no obstruyen su práctica pero la vuelven más difícil entonces podemos considerar todos estos problemas como benéficos y como tales deben ser considerados como regalos de Bodhisattvas.

El Yo

Pregunta:

Las filosofías del Oriente, en general, y el Budismo en particular, enseñan que la gente sufre debido al apego al yo. Pero en Occidente descubrir y reforzar la identidad de sí mismo de su ego, es considerado el camino hacia el éxito y la felicidad. ¿Cómo considera el Chan, esta contradicción aparente?

Shi-Fu:

La idea del yo, en el Budismo, puede clasificarse de tres formas diferentes:

1. Pequeño yo

2. Yo universal

3. No-yo

Muchas personas consideran su yo de todos los días, como sus verdaderos egos, pero están engañados. Si fuese éste el ego verdadero, no habría motivos para practicar. Lo que comúnmente pensamos que somos nosotros mismos- lo que el Budismo llama el pequeño ego- es una ilusión. No es nada en sí mismo; es sólo un nombre que fabricamos como respuesta al medio ambiente exterior. El pequeño yo, es el proceso constante de evaluar todo lo que percibimos y hacer juicios sobre ello: "Esta es mi ciudad, mi amigo, mi esposa, mi situación."

Nosotros constantemente evaluamos pensamiento tras pensamiento y esto crea el pequeño ego. Nuestra idea de la existencia surge de nuestra interacción con el medio ambiente – la gente y las cosas alrededor nuestro. Momento tras momento, hilamos unas tras otras las evaluaciones de nosotros mismos: "Esta mañana fui al trabajo, a la tarde regresé a mi casa e hice mis tareas, a la noche fui a una fiesta y mañana tendré otros planes." Esto nos da el sentido del pequeño yo. Los individuos afortunados y realizados tienen un sentido del poder y de la existencia muy fuerte y mientras su éxito continúe, más se apegarán a estos conceptos. Pero aún siendo fuerte, el ego continúa siendo clasificado como pequeño yo o ego.

No es frecuente encontrar personas con su pequeño yo o ego valorizado. En general, las personas sienten que su carácter y existencia son poco firmes y no están bien focalizados, hacen constantes evaluaciones momentos tras momento, pero no de la misma forma en que ellas se perciben a sí mismas. La meditación ayuda a fortalecer la determinación de desarrollar un fuerte sentido del pequeño yo. Descubrirse a uno mismo generalmente significa cultivar un fuerte pequeño yo o ego. Esto no es exclusivamente una forma occidental de pensar. Es común a toda la humanidad. Sin el poder de la voluntad que viene de la fortaleza del pequeño yo, uno no lograría hacer nada. La práctica Chan comienza con métodos para reforzar el pequeño yo. Se le dice pequeño pues en él no hay nada genuino o duradero.

El pequeño yo está formado por nuestros juicios de cada momento, pero no siempre somos conscientes de que nuestras evaluaciones también cambian constantemente. El gran yo o yo universal parece ser permanente y eterno. En la filosofía religiosa china se lo llama "li", que significa el principio fundamental o el principio permanente. Pero, aún así cambia, no es eterno. Este concepto proviene de una deducción intelectual que dice que nosotros tenemos una naturaleza genuina y universal. Otra fuente para este concepto proviene de la experiencia religiosa. En dhyana (contemplación) y samadhi (concentración), así como en otras prácticas espirituales, uno puede sentir la experiencia de un yo absoluto y permanente.

En esos momentos parecería como si nuestra verdadera naturaleza permaneciese estática mientras todo el resto está en movimiento; siendo nuestra esencia, la base de todo el resto, lo que en cierta forma es verdadero. El concepto del no-yo es el más difícil de comprender. El Budismo no dice que el pequeño yo y el gran yo sean cosas de poco valor.

Pero en cada caso hay un apego a una clase de yo; y en cuanto haya apegos no habrá liberación. Con el no-yo no hay apegos.

Esto no significa que todo cese de existir una vez que se alcance la liberación. Después de la liberación, la sabiduría y el mérito continúan existiendo. Esto es la experiencia del no- yo. Después de experimentar el no-yo, todo continúa existiendo, la vida continúa, todavía hay cosas por hacer. Pero para lograr el no-yo uno debe comenzar desde el principio, esto significa fortalecer el pequeño yo.

Estudiante:

¿Después de la liberación, también continúa nuestra auto-evaluación?

Shi-Fu:

No es la simple evaluación que hacíamos anteriormente. Podríamos describirla mejor como una respuesta natural. Un ser iluminado responde al mundo natural y espontáneamente, sin juzgar.

Estudiante:

Ud. Dice que la meditación puede ayudarnos a fortalecer el pequeño yo. ¿No es después más difícil abandonarlo durante la práctica?

Shi-Fu:

Antes de la práctica, se tiene la mente confusa y no sabemos ni siguiera lo que es el yo. La meditación nos ayuda a concentrar la mente y construir un sentido del yo fuerte y focalizado. Solamente cuando el pequeño yo está concentrado, lo podemos transcender. En la práctica del koan, nuestro pequeño yo debe estar concentrado para poder encontrar una salida a través de ella. Primero yo enseño cómo concentrar y fortalecer el pequeño yo. Si no se produce la Iluminación por lo menos se habrá aumentado la auto-estima y la confianza y también se habrá logrado disminuir la confusión mental. Las etapas que debemos parar son: el pequeño yo confuso, el pequeño yo concentrado, el gran yo universal, el no-yo.

Estudiante:

¿Qué sentirá y pensará aquel que ha alcanzado el nivel del yo universal o gran yo?

Shi-Fu:

La experiencia de sentir el gran yo o yo universal viene y se va, como toda experiencia religiosa espiritual. En aquel momento, la persona sentirá como si fuese uno con el universo. Más aún, se sentirá el Universo. Después que la experiencia pasa, se sentirá otra vez normal, pero la sensación perduará y lo transformará en un ser más efusivo, más asentado, más compasivo, más confiante.

Estudiante:

¿Es posible que esta experiencia perdure mucho tiempo?

Shi-Fu:

La sensación o sentimiento perdurará pero la experiencia no.

Estudiante:

Ud. Dijo que después de la liberación, la sabiduría y el mérito continúan existiendo y que esto es el no-yo. ¿Podría explicar ésto mejor?

Shi-Fu:

La persona iluminada tiene sabiduría y méritos, pero ella no lo percibe como tal. Si ella piensa: "Tengo sabiduría y méritos" entonces esto significaría que todavía está apegada al yo yo no estaría verdaderamente liberada. Su sabiduría y méritos son percibidos por los otros seres que se acercan a ella para ser guiados. Son los otros seres los que perciben su iluminación.

Estudiante:

¿Por qué alguien querría ir más allá del yo universal al no-yo?

Shi-Fu:

Recuerde, estos términos son creados por nosotros para hablar de las existencias de los practicantes. Si no hubiera un no-yo para alcanzar, habría otra clase de yo. Lo misno sucede con el gran yo. Los practicantes pasarían todo su tiempo yendo atrás de falsos y atractivos egos. ¿Quién desearía ir más allá del yo universal? La gente que desea realizar la Iluminación budista. Ellos desean obtener la Verdadera Iluminación. De todas formas, una vez que alcencen aquel estado, no se sentirán diferentes, sino que retornarán a su vida diaria, pero sin apegos.

Causas y condiciones

Pregunta:

Por favor: ¿Podría exponer el concepto budista de causas y condiciones y explicar su relación con el concepto de origen dependiente con el concepto del yo e ilusión, y con las causas y consecuencias?

Shi-Fu:

El principio de causas y condiciones es fundamental al Dharma de Buda. Es este principio que distingue al Budismo de otras religiones, filosofías y disciplinas espirituales. En síntesis, todos los dharmas ya sean mundanos (fenómenos) o trascendentales (más allá de los fenómenos mundanos) son parte de, o están influenciados por causas y condiciones. El principio de causas y condiciones explica la relación fenoménica entre hechos que suceden en diferentes momentos o en diferentes lugares. Primero, me referiré a la relación temporal.

Simplemente, algo sucede en un momento y al momento siguiente sucede alguna

otra cosa. La relación e interacción entre estos dos hechos lo llamamos "condición." Puede ser fácil confundir el principio de causas y condiciones con aquel de causas y consecuencias. Realmente, los dos principios están íntimamente conectados, y es difícil hablar de uno sin mencionar el otro. Desde el punto de vista de causas y condiciones hemos dicho que un hecho sucede ahora y el otro más tarde. Desde el punto de vista de causas y consecuencias podemos decir que el primer hecho es la causa y el segundo es la consecuencia. Un hecho lleva al otro. Dicho de otra forma: si no hay ningún suceso no ocurrirá ningún otro. Por ejemplo, los padres tienen como consecuencia a los hijos.

Los padres son la causa y los hijos son consecuencia. Cuando hay hijos, debe haber padres. Cuando no hay padres, no habrá hijos. De todas formas, una causa no puede transformarse en o llevar a una consecuencia por sí misma. Algo más debe ocurrir, debe suceder junto con la causa para que produzca la consecuencia. Este proceso conjunto de hechos y factores es debido a causas y condiciones. Un hombre y una mujer no conducen automáticamente a niños. Otros factores deben ocurrir simultáneamente para que los padres (causas) lleven a la consecuencia de hijos. Padres, hijos y los otros factores involucrados son todos considerados causas y condiciones. Hipotéticamente, si hubiera solo una causa y ninguna otra condición que interactuara con ella, entonces no habría consecuencia. Si una causa puede permanecer estática y no llevar a una consecuencia, no podría aún ser considerada una causa, desde que "causa" implica un movimiento hacia algo.

En este sentido no hay relación de causas y condiciones. Por eso, podemos decir que las causas y consecuencias son dependientes de que se produzcan junto con las causas y condiciones. Aún más, la condición (un dharma) que interactúa con una causa (otro dharma) debe en sí misma haber sido causada por algo más, y así sucesivamente, en forma infinita a través del espacio y el tiempo. Todos los fenómenos surgen debido a causas y condiciones. Cualquier fenómeno que surge, es en sí mismo una consecuencia de una causa previa y surgió debido a que se dieron causas y condiciones para ello. Esto lleva al concepto del surgir condicionado, también conocido como origen dependiente, lo que significa que todos los fenómenos o dharmas surgen de causas y condiciones.

Los dharmas no surgen de la nada; son dependientes de causas y condiciones. En última instancia todos son dharmas, sin importar cuando o donde ocurran, están interconectados. El surgimiento de todos los dharmas es condicionado, ya que ellos son las consecuencias de causas y condiciones. Esto incluye no sólo surgimiento y aparecimiento, sino también decaimiento y desparecimiento. Una persona que nace es un fenómeno y una persona que muere es un fenómeno; una burbuja formándose es un fenómeno y otra deshaciéndose es otro fenómeno; un pensamiento que aparece es un fenómeno y otro desapareciendo es también un fenómeno. Todos los dharmas surgen y perecen por las causas y condiciones.

Los dharmas incluyen todos los fenómenos ya sean fisiológicos, sicológicos, sociales, internos o externos. Algunos pueden pensar que los dharmas solamente incluyen los fenómenos físicos (externos) o los fenómenos fisiológicos. Pueden no considerar los fenómenos sicológicos (pensamientos) como dharmas. El Budismo considera todos los

fenómenos físicos o mentales, como dharmas.

Los seis órganos de los sentidos interactúan con las seis clases de los objetos de los sentidos: los ojos ven formas, los oídos escuchan sonidos, etc. Estos son todos dharmas. El sexto órgano de los sentidos, la conciencia, tiene los pensamientos como objeto. El objeto de la conciencia también incluye los símbolos, palabras y lenguaje que la gente usa en el pensamiento, razonamiento, recuerdo y comunicación. Todos estos símbolos y pensamientos son dharmas desde el punto de vista del Dharma de Buda. Déjeme hacer una distinción entre dharma y Dharma.

La palabra dharma con minúscula se refiere a todo y cualquier fenómeno, en cambio Dharma con mayúscula se refiere al Dharma de Buda o a las enseñanzas de Buda, el método de práctica y los principios y conceptos sobre los cuales se basa la práctica. Pero recuerden, aún las enseñanzas de Buda y los métodos de práctica son en sí mismos fenómenos o dharmas. La escuela Yogachara explica tres tipos de dharma. El primer tipo incluye los objetos físicos y a veces es llamado el dharma de la forma. El segundo tipo incluye dharmas mentales, por ejemplo, pensamientos, ánimo (humor) y sentimientos. Hay también dharmas que no son ni físicos ni mentales. Son los símbolos que usamos cuando conceptualizamos pensamientos y esto incluye nombres, números e ideas abstractas como espacio y tiempo.

A pesar de que estos símbolos son absolutamente necesarios cuando uno está pensando y recordando, ellos no son pensamientos en sí mismos. Por eso, no son considerados dharmas mentales. Estos tres tipos de dharmas descriptos anteriormente son llamados samskrita, o dharmas surgidos del apego. Todos los fenómenos que son parte del mundo de un ser viviente común son considerados dharmas surgidos del apego. Por otro lado, todos los fenómenos que surgen conectados con seres iluminados incluyen el Nirvana, la Esencia Verdadera, y el Vacío.

El principio de causas y condiciones y el surgimiento condicionado definitivamente pertenece a samskrita. ¿Pero qué sucede con asamskrita? Aquí debemos hacer una distinción sútil. Tomemos , por ejemplo, el Nirvana. Desde la perspectiva de un ser viviente común, el Nirvana surge de causas y condiciones. Una persona practica si las causas y condiciones son correctas, la consecuencia de esta práctica será el Nirvana.

De todas formas, cuando alguien ya ha alcanzado la liberación no hace distinción entre Nirvana y Samsara. Una persona iluminada, aunque aún actúe dentro de este mundo, percibe que el mundo y los fenómenos no son verdaderos. En este sentido, asamskrita no son dharmas que surgen de causas y condiciones y no hay tales cosas como causas y condiciones y causas y concecuencias.

Desde la perspectiva de los seres vivientes comunes, lo que he dicho parece ser contradictorio al concepto budista de impermanencia, que determina qu nada es permanente. Los seres liberados no perciben al mundo, a los seres vivientes y a los dharmas surgiendo y pereciendo. Para los seres liberados, no hay cambios. Los seres comunes no son iluminados. Ellos se perciben a sí mismos como teniendo egos;

interactuando con y dando origen a fenómenos físicos y mentales.

¿Qué es el ego? Previamente dijimos que los fenómenos fisiológicos mentales y sicológicos surgen debido a causas y condiciones. Es el agregado de estos fenómenos que es llamado ego, yo o sí mismo. Aunque intelectualmente podemos aceptar que el yo o ego es ilusorio, todavía nos apegamos a nuestras ilusiones y percibimos al yo como real. Sin embargo, si aceptamos la premisa que el yo es una ilusión y reconocemos que tenemos muchos apegos, tendremos una base sólida sobre la cual podremos construir nuestra práctica y la experiencia del vacío.

El yo o ego existe como una consecuencia de causas y condiciones, ambas en el sentido del tiempo (la continuidad del pasado, presente y futuro) y también en el sentido del espacio. Una causa no puede transformarse en una consecuencia a menos que interactúe con causas y condiciones. Estas causas y condiciones interactúan en el sentido espacial. Entonces debemos comprender intelectualmente que el yo es la consecuencia de causas y condiciones y debemos practicar para poder sentir la experiencia de nuestro ego surgiendo de causas y condiciones tanto en el sentido temporal como en el sentido espacial. Decir que el ego es una ilusión no es decir que el ego es una alucinación. El ego no es un espejismo. Decimos que el yo o el ego es una ilusión porque está siempre cambiando en relación a las causas y condiciones y a las causas y consecuencias.

Nunca permanece igual. Por ello, decimos que es una ilusión. Por esta razón, todos los fenómenos son una ilusión. Todas las cosas cambian permanentemente, evolucionan y se transforman en algo más. El yo entonces, tiene una existencia falsa incesantemente interactuando y cambiando dentro de un medio ambiente falso. La comprensión intelectual no es suficiente. Debemos comprobarlo directamente pero esto es difícil porque estamos emocionalmente apegos a la percepción del yo o ego. Esto es lo que llamamos aflicciones o molestias y la única forma de eliminar los lazos que nos unen a nuestras aflicciones y apegos es la práctica.

A través de la práctica podemos experimentar en varios niveles, que el tiempo y el espacio no existen y que el yo es una ilusión. Podemos percibir el tiempo pasando rápidamente o podemos percibir nuestro cuerpo fundiéndose con el universo.

Un anciano maestro Chan compuso este corto poema:

Uno tiene las manos vacías, pero aún así toma la azada:

Uno está caminando, pero aún así se monta a un búfaro:

Uno está parado sobre un puente, el puente fluye y el agua está quieta.

El maestro usa los conceptos de un ser común para describir sus propias percepciones. Para él tomar la azada y tener las manos vacías es lo mismo; caminar y

montar un búfaro es lo mismo; puentes y agua son lo mismo. Las descripciones que usa son las actividades y fenómenos de la gente común, ellos son cosas que están en movimiento. Este maestro usa el movimiento de los fenómenos para describir la experiencia del no-movimiento. La experiencia del no-movimiento es libre de causas y condiciones. Este maestro percibe la realidad, no la ilusión. Somos nosotros los que percibimos la ilusión.

Estudiante:

¿Es la causa y consecuencia similar al karma?

Shi-Fu:

El karma significa fuerza o acción. El karma está relacionado definitivamente con causas y consecuencias, porque las acciones tienen la fuerza que llevan a las consecuencias. Los Doce Eslabones del Surgimiento Condicionado (NIDANA) son muchas veces denominados los Doce Eslabones del Surgimiento Condicionado del karma.

Estudiante:

¿Qué sucede con los fenómenos físicos? Los fenómenos puramente físicos como las nubes que cruzan el cielo, son producto de causas y consecuencias y de causas y condiciones, pero parece que no tienen nada que ver con el karma. Karma parece referirse solamente a aquellas acciones conectadas con los seres vivientes.

Shi-Fu:

La existencia de este mundo, el hecho por el cual este mundo existe – es el karma de los seres vivientes. Todo ocurre debido al karma de los seres vivientes. No hay fenómenos puramente físicos.

Estudiante:

Esto me hace recordar la idea de la relatividad en el sentido einsteiniano y también en un sentido general. En otras palabras, esto es esto porque eso es eso. Nada existe por sí mismo o puede venir a existir por sí mismo. Todos los fenómenos son dependientes de causas y condiciones, causas y consecuencias y la fuerza del karma de los seres vivientes. ¿Es esto correcto?

Shi-Fu:

Sí, esto es correcto. Como dije antes, causas y condiciones trabajan ambas en el tiempo y en el espacio.

Estudiante:

Creo que una vez yo le escuché decir que las causas y condiciones son vacías, pero las causas y consecuencias no. ¿Qué quiere significar con esto?

Shi-Fu:

Todas las causas y condiciones surgen debido a otras causas y condiciones. Son impermanentes y constantemente cambian, por eso decimos que son vacías. Con causas y

consecuencias, es todo cuestión de antes y después. Para los Budas, no hay. Para ellos no hay más causas y consecuencias pues ya han trascendido toda noción del yo. Los Budas no contemplan nada desde la visión de su propio yo. Todavía les suceden cosas, pero ellos no las perciben como que le suceden a ellos mismos. Todo lo ven como vacío. Por otro lado, los seres vivientes, son incapaces de ver al mundo de esta forma; por eso todavía perciben sobre ellos mismos los efectos de su karma previo.

El Buda Shayamuni vivió en el mundo a interactuó con la gente y su medio ambiente. Los seres vivientes dijeron que el Buda realizó buenas acciones, enseñó el Dharma y ayudó a salvar a los seres vivientes. Pero el Buda no lo vió de esta forma; el actuó espontáneamente. La fuente de su acción fue la sabiduría, sin centrarse en su yo o sí mismo. El Buda todavía sentía dolores en su cuerpo después de la Iluminación. Los seres vivientes podrán decir que el Buda estaba sufriendo por causas y condiciones y su karma previo, pero porque el Buda no percibía más su yo o sí mismo, él no sufría mentalmente. Solamente su cuerpo físico sentía dolor.

Estudiante:

¿Se pueden controlar las causas y condiciones? ¿Puedo manipularlas para controlar directamente mi vida?

Shi-Fu:

El Sutra Avatamsaka establece que todos los dharmas son creados por la mente. Si nuestra mente cambia, entonces las causas y condiciones también cambiarán. Cualquier dirección que tome nuestra mente así también cambiarán las causas y condiciones. Si nuestras actitudes cambian; también lo que percibimos cambia. Si no hacemos un esfuerzo por cambiar nuestras vidas y mente, entonces seremos influenciados por el curso de los hechos que nosotros mismos hemos puesto en movimiento. Si adoptamos el Dharma de Buda para que cambien nuestros puntos de vista sobre el mundo entonces las causas y condiciones cambiarán de dirección y nuestra vida también cambiará.

Estudiante:

Parece, entonces, que hay momentos en que nuestro karma es tan malo que no podemos aliviar el sufrimiento de nuestras vidas. ¿Hay algo que podemos hacer para aliviar el mal karma y cambiar las causas y condiciones que influyen en nuestras vidas?

Shi-Fu:

Es verdad; hay momentos en que nuestro karma es tan poderoso que no podemos controlarnos a nosotros mismos, no podemos librarnos de las aflicciones en que estamos atrapados. Esto puede ser el resultado de haber realizado varias acciones previas similares en el pasado; y ahora las causas y condiciones han madurado para que la fuerza acumulada del karma se manifieste toda al mismo tiempo. Puede también significar que Ud. ha creado un profundo, pesado y mal karma en un instante y ahora las causas y condiciones han madurado y la consecuencia de esta mala acción se manifiesta. Cuando sucede esto es como una gran inundación que nos arrastra. No hay mucho que podamos hacer sino tratar de manejarnos dentro de ella. La única forma que podemos evitar o aliviar este mal karma es quizás interceptar la consecuencia antes de que se manifieste,

antes de que las causas y condiciones hayan madurado completamente.

Para usar la misma analogía: si Ud. ve que la inundación se va a producir, entonces debe ir a un lugar más alto así no lo afectará demasiado. Se puede hacer esto practicando esforzadamente, arrepintiéndose de las acciones pasadas y realizando actos virtuosos: haciendo ofrendas, dando donaciones y ayudando a otros. Los méritos acumulados de estas acciones virtuosas y el poder de su práctica pueden ayudar a aliviar o compensar el mal karma.

Por supuesto, si Ud. es un practicante sincero de meditación Chan, entonces sabrá que una aflicción, ya sea buena o mala, es una aflicción. Un verdadero practicante debe ser capaz de mantener su ecuanimidad en todas las situaciones – buenas, malas o neutras.

¿Alguén aquí ha sido atrapado por un inundación

Karma

Pregunta:

¿Cómo se relaciona el karma con las acciones de un individuo, tanto en lo que se refiere al pasado como en lo que se refiere al futuro?

Shi-Fu:

Karma es una palabra sánscrita que literalmente significa "acción". Cuando se ha realizado una acción, esta acción ya pasó, pertenece al pasado. Lo que queda es llamado fuerza kármica. Esta fuerza kármica es la que lleva a una consecuencia especial en el futuro, ya sea en la vida presente como en la vida futura. En todos los casos, lo que existe es la relación de causa y consecuencia. Entonces, lo que la gente llama generalmente Karma se lo puede denominar más correctamente como fuerza kármica. Mucha gente piensa: si ahora realizo una acción, sufriré o disfrutaré los frutos de esa acción en algún momento del futuro. Esto no es correcto. Es verdad que habrá consecuencias más tarde, pero esto no es fijo.

La fuerza kármica se relaciona con nosotros como la sombra se relaciona con una persona. A pesar de que la sombra siempre sigue a una persona, esta cambia de forma y de intensidad con la luz y la posición. De la misma forma la fuerza kármica siempre perseguirá a un individuo, pero el efecto kármico de una acción en particular no es permanente. ¿Por qué sucede esto? La acción continua de nuevas acciones modifica la fuerza kármica de acuerdo a ellas. O sea que si se genera karma virtuoso, entonces la fuerza del mal karma previo disminuirá. Por supuesto, lo opuesto también ocurre; acciones malignas aumentarán la fuerza del mal karma ya existente. En algunos casos, cuando se han realizado acciones determinadas durante un largo período de tiempo, la fuerza kármica de todas estas acciones pueden manifestarse al mismo tiempo en una consecuencia gigantesca. Si el contenido de la fuerza kármica fuese malo, la

consecuencia será terrible.

Estudiante:

¿Cómo la fuerza kármica gobierna el renacimiento?

Shi-Fu:

Para aquellas personas con karma virtuoso, el mejor renacimiento será en la región celestial, la región de los devas (dioses). Estos son los cielos alcanzados a través de nuestra auto-conciencia, más que por nacimiento de padres. Este cuerpo, así nacido, no puede ser eliminado, sólo se extingue cuando la consecuencia de su karma expira. Para aquellas personas con mal karma, el peor renacimiento será en los infiernos, la región de Avici. Al igual que en el cielo, de nuestra auto-conciencia emerge nuestro cuerpo, pero mientras en el cielo los seres disfrutan de una existencia placentera y feliz, en el infierno el ser está aprisionado y siente un gran sufrimiento.

Estudiante:

Ud. dice que la mejor consecuencia para una persona con buen karma sería nacer en los cielos. ¿No mejor para un practicante renacer como humano para continuar la práctica?

Shi-Fu:

Hay una diferencia entre karma virtuoso y karma relacionado con la práctica. El karma relacionado con la práctica es generado por seres vivientes que aspiran a liberarse del Samsara. Ellos nacerán en mundos donde es posible continuar la práctica. El karma virtuoso no incluye necesariamente el karma vinculado a la práctica. Si una persona practica para adquirir sabiduría y mérito, entonces renacerá en ciertos cielos donde la práctica es todavía posible.

Estudiante:

¿Cuando experimento la consecuencia de una acción previa, esta fuerza kármica desaparece?

Shi-Fu:

La fuerza del karma nunca desaparece; permanece con usted hasta que trasciende las tres regiones. O sea que si Ud. experimenta la consecuencia de una acción, la fuerza kármica no desaparece; ésta cambia. La fuerza kármica es análoga al agua que desciende de una montaña. Si el agua se ve bloqueada por una piedra alterará su curso y continuará fluyendo hasta que alcance el océano. De la misma forma, cuando Ud. experimente la consecuencia de una acción previa, su fuerza kármica cambiará de dirección.

Estudiante:

Si esto es así, ¿es un error decir que quemamos mal karma previo cuando experimentamos sufrimiento?

Shi-Fu:

No, esto es verdadero en parte. Después del sufrimiento, la fuerza kármica

permanece, pero modificada. En otras palabras, el karma no existe en paquetes individuales de buenas y malas acciones esperando manifestarse. Es sólo una fuerza kármica. Así que si Ud. sufre algo malo, es la consecuencia de malas acciones previas y de acuerdo a ellas el karma va a cambiar. Lo mismo sucede cuando se vive algo bueno.

Estudiante:

¿Dónde reside la fuerza kármica?

Shi-Fu:

En la enseñanza de la escuela Yogacara, la octava conciencia (conciencia alaya) es conocida como la conciencia depósito. Esta almacena las consecuencias de nuestras acciones. La fuerza kármica reside allí. El Budismo Mahayana describe la octava conciencia como conteniendo las semillas de todo nuestro karma, pero no debemos pensar en estas semillas como unidades de fuerza kármica separadas. La octava conciencia no es comparable a la memoria de un disquette de computadora, donde los datos aumentan o disminuyen. La octava conciencia no es mayor ni menor en la medida en que los individuos crean karma y experimentan las consecuencias. A pesar de que consiste en diferentes tipos de semillas kármicas, la octava conciencia es una, la siempre cambiante fuerza kármica.

Estudiante:

Si una bomba cae en esta ciudad, puede no ser mi retribución personal. ¿Qué sucede con el karma colectivo?

Shi-Fu:

El karma colectivo existe. Si una bomba cayera en esta ciudad y todosd nosotros fuésemos afectados, deberíamos entender el hecho así: Todos nosotros en diferentes épocas y en diferentes lugares, creamos karma similar, y en este momento el karma para todos nosotros maduró simultáneamente para que tal consecuencia se produzca. Nosotros no compartimos el karma de otra persona. Todas las personas sufren la consecuencia de sus acciones. Pero, una consecuencia puede deberse al karma de mucha gente.

Estudiante:

¿La consecuencia es producto de la acción de la intención que está por atrás de la acción? ¿O de la combinación de ambos?

Shi-Fu:

Si una acción es realizada inconcientemente, no habrá consecuencia kármica para esta acción. La fuerza kármica corresponde al tipo de concientización que el individuo tiene en el momento de su acción. Si, en un estado de alcoholismo, yo mato a un hombre, pero no tengo absolutamente conciencia de este hecho, entonces luego recogeré la consecuencia de haber estado borracho – quebrando el quinto precepto – no la consecuencia de haber destruido una vida, que es quebrar el primer precepto. Pero, de todas formas es muy difícil haber cometido algo tan drástico sin estar consciente de ello.

Estudiante:

¿Si una persona quiebra una ley; esto traerá una consecuencia kármica negativa o será la culpa de la persona que influye en la consecuencia kármica?

Shi-Fu:

Kármicamente hablando, habrá una consecuencia tanto si Ud. se siente culpable como si no se siente. Si un Bodhisattva siente que es necesario matar a alguien, a pesar de que en su mente sea la mejor actitud a tomar; deberá pagar la consecuencia kármica de su acción.

Estudiante:

¿Quién determina qué acciones crean buen o mal karma?

Shi-Fu:

Los principios del Budismo vienen del Buda Shakyamuni. Sus principios no son órdenes que nos dicen qué hacer o qué no hacer. No son un código moral; están basados en la observación. Con su sabiduría, Shakyamuni fue capaz de decir a sus discípulos las consecuencias de determinadas clases de acciones y él advirtió evitar las acciones que generan malas consecuencias y realizar acciones que generen buenas consecuencias. En la sociedad, las leyes son necesarias para mantener la estructura y la estabilidad. Por esta razón, las leyes son relativamente rígidas. El karma, por otro lado, es relativamente flexible. Supongan que he hecho algo malo, pero debido a que las causas y condiciones no están maduras todavía no se han producido las consecuencias. Hay gente que nunca recibe la consecuencia de su mala acción pues siempre genera buen karma. Con esto en mente, debe servir de aliciente para practicar con más dedicación.

Preceptos y karma

Pregunta:

Shi-Fu, una vez Ud. dijo que la palabra y la acción crean karma, pero los pensamientos no; los pensamientos llevan a la palabra y a la acción creando karma, pero los pensamientos en sí mismos no. Antes yo había entendido que los pensamientos también eran dharmas.

Como tales ellos tienen una cierta fuerza, y así pueden afectar cosas. También Ud. dijo que el poder mental puede ayudar, herir, pero nunca matar. Esto no es ni acción ni palabra. Esto es puramente mental. Por ejemplo, al final del retiro, trasferimos méritos silenciosamente con la intención de ayudar a los seres vivientes. Para finalizar, el Mahayana dice que los pensamientos, solamente, pueden quebrar los preceptos. ¿Puede aclarar esta confusión?

Shi-Fu:

De las tres actividades – acciones, palabra y pensamiento – este último es el más importante. Si una persona aparentemente conciente actúa o habla sin conciencia mental,

entonces o esa persona está sufriendo la influencia de una fuerza exterior o la persona es insana. Por eso, si la mente no está envuelta con el acto del cuerpo o de la palabra, no se crea nungún karma.

¿Qué sucede si la mente está activa y ni palabras o acciones se manifiestan? En este caso debemos distinguir entre preceptos y karma. La tradición Hinayana dice que los preceptos se quiebran cuando nuestros actos o palabras son responsables de ello. Con nuestra palabra o acciones podemos influenciar a otros, quizás demasiado. Por otro lado, si solamente la mente actúa, la influencia es más leve y mucho menor.

Pensar en robar no es un crimen. Debe actuar para quebrar la ley. El Hinayana no considera a los pensamientos como responsables de quebrar los preceptos. El Mahayana reconoce la mente como el componente más importante; por eso la mente puede quebrar los preceptos. Esto es decir que la intención es lo más importante. Más aún, malos pensamientos pueden crear mal karma pero el karma creado es más liviado que aquel creado por la palabra o la acción.

Recuerde, también, que Ud. está permanentemente pensando. Algunos pensamientos son buenos, otros malos, otros neutros. Todos ellos crean karma leve. Si Ud. solo presta atención a los malos pensamientos y se condena a sí mismo por ellos, entonces está cometiendo una injusticia. Ud. también tiene buenos pensamientos durante el día y estos crean buen karma. Así habrá un equilibrio. Por ejemplo, ahora todos Uds. están escuchando y tratando de entender el Dharma de Buda. Esto es bueno. Ud. está creando buen karma. Felizmente, durante el curso de nuestras vidas nosotros tendremos más pensamientos buenos que malos.

Aún si se toma en cuenta la tradición Hinayana, esto malos pensamientos no quiebran los preceptos; pero hay que ser consciente que si uno frecuentemente tiene malos pensamientos inevitablemente conducirán a cometer errores con la palabra y con el cuerpo. Es mejor lidiar con los malos pensamientos desde el principio y tratar de mantener la mente pura.

Estudiante:

¿Qué nos puede decir a respecto del libre albedrío versus predestinación en términos de karma? Una vez, el Buda contó una historia acerca de cómo él, después de llegar a la Iluminación experimentó la retribución de una travesura de niñez realizada muchas vidas antes. Esto me parece una interpretación fatalista de la retribución kármica que me resulta difícil de aceptar.

Shi-Fu:

Creo que hay una confusión en esta historia. Sí, el Buda sufrió la consecuencia de una acción realizada tiempo atrás. Pero, no la experimentó como retribución. Habrá habido dolor, pero no hubo sufrimiento como nosotros lo hubiéramos sentido. Para lso seres iluminados, recibir retribución es lo mismo que no recibir. Si no hay yo, ¿cómo puede haber retribución? Sólo los seres que tienen idea del yo experimentan retribución.

Pregunta:

¿Si Ud. quebranta los preceptos en sus sueños, está realmente quebrantando los preceptos del Mahayana?

Shi-Fu:

Habiendo tomado los preceptos de Bodhisattva si Ud tiene malos pensamientos, despierto o durmiendo, aún quebrantará los preceptos. En sueños puede robar algo o matar a alguien, pero no lo ha hecho realmente, o sea que no debe preocuparse con esto ni castigarse a sí mismo.

Si una persona está realmente iluminada entonces es imposible quebrar los preceptos aún en sueños. Si Ud. está en el camino del Bodhisattva, puede siempre arrepentirse de las malas acciones, palabras y pensamientos y aún practicar los preceptos. Los preceptos son la guía de nuestra conducta, no son mandamientos. Los preceptos de Bodhisattva nos alertan sobre lo que debemos o no hacer. No debemos quebrantar los preceptos pero si lo hacemos; lo que está haciendo, está hecho. Debemos entonces arrepentirnos y continuar con nuestra práctica. De cualquier forma, somos aún responsables por las consecuencias kármicas.

Los preceptos en el Budismo no deben ser considerados "mandamientos" ya sean mantenidos o quebrantados. Ustedes deben pensar en los preceptos como si fuesen agua clara. Si quebrantan los preceptos poluirán las aguas. El precepto está todavía ahí, pero no está puro. Arrepentiéndonos y practicando esforzadamente nos ayudamos a purificarlo nuevamente.

Estudiante:

¿Pueden los pensamientos solamente causar daño a otros?

Shi-Fu:

Si Ud. tiene malos pensamientos a respecto de alguien todo el tiempo, día tras día, los efectos que esos pensamientos producen se acumularán y se fortalecerán. Eventualmente puede ser llevado a decir o hacer algo que perjudique a esta persona. Si Ud. tiene malos pensamientos hacia alguien por un día, es difícil que algo malo le suceda inmediatamente. Por otro lado, hay personas que practican para desarrollar el poder de la mente y métodos para dañar a alguien con sus pensamientos. Esto no es frecuente y también carece de importancia para lo que estamos hablando. Para la mayoría de nosotros los pensamientos quedan dentro de la región mental. Debemos hablar o actuar para que algo suceda.

Estudiante:

Buenos pensamientos, generan buen karma, ¿pero qué sucede con la intención de generar buen karma que yace atrás de nuestros buenos pensamientos?

Shi-Fu:

Buenos pensamientos, crean buen karma. Pero tener buenos pensamientos con el propósito de generar buen karma es como tener tales pensamientos en sueños. Es como

un estado de ensueño. No debemos pensar en los preceptos como misteriosos o místicos; pero tratar de entenderlos desde un punto de vista humanístico o de sentido común. Piensen en lo que es razonable y normal. Si Ud. se sienta en un lugar y piensa en dar regalos a alguien, pero no lo hace y después más tarde le dice: "Yo he hecho buenas cosas por Ud." ¿Le parece que ésto funciona?

Estudiante:

¿Qué nos puede decir sobre la trasnferencia de mérito al final de los retiros?

Shi-Fu:

Al final de un retiro Ud. ha obtenido mérito personal. Transferir mérito es decir que su deseo es transferirlo para el beneficio de otros seres vivientes. Este es el camino del Bodhisattva. Ud. debe hacerlo mentalmente. Ud. puede transferir mérito solamente cuando Ud. tiene tal mérito. Si no tiene tal mérito, Ud. puede imaginar todo lo que Ud. desea, pero no podrá transferir ninguno. Igualmente, si usted ha hecho cosas malas, no podrá transferir los mlos pensamientos a otro, pensando en librarse de ellos. Cuando se transfiere méritos debe hacerlo con una mente generosa y compasiva. En otras palabras, no debe tener en mente el beneficio que obtendrá de esta acción. Si Ud. transfiere méritos, pensando que así obtendrá más méritos; entonces así no habrá transferido nada.

El concepto budista de mérito y virtud

Pregunta:

Ud. frecuentemente habla de compasión y de actos meritoriosos; pero para los seres vivientes es imposible ser compasivos en el sentido supremo que es expuesto en las enseñanzas budistas. Por ejemplo, cuando el emperador de China le preguntó a Bodhidharma cuánto mérito habría acumulado por todos los templos que había construido, Bodhidharma le respondió que ninguno; porque él lo estaba haciendo deliberadamente (con apego).

Si lo que Bodhidharma dice es realmente verdad, entonces esto implica realmente que no hay tal cosa llamaba mérito en aquellos que aún actúan con apego. Si este es el caso, ¿qué significa esto que nosotros hacemos al final de los retiros de transferir méritos?

Shi-Fu:

En la historia del emperador y Bodhidharma, es importante entender el significado detrás de las palabras de Bodhidharma, las cuales sirvieron para tratar de quebrar el apego del emperador. Si las personas realizan actos con la noción de mérito en mente, entonces su egocentrismo crecerá y será más fuerte. Por esta razón, los maesstros Chan frecuentemente hacen estos comentarios.

Hay dos formas en que podemos encarar el Dharma de Buda. La primera es desde

el punto de vista del ser humano común, tomando la perspectiva del fenómeno, y mirando hacia adelante. Esto es también conocido como la posición causal. Si Ud. hace o dice algo, un karma es creado y por supuesto más tarde habrá algún efecto para ese karma. Entonces, cuando Ud. acumula méritos por realizar buenos actos, más tarde habrá buenos efectos por aquellos actos. Este es el principio de causa y consecuencia.

Para los seres humanos comunes, la causa y consecuencia actúa sobre lo mundano o en la esfera fenomenal. Las causas y consecuencias en la región mundana se deben a los apegos; quiere decir que son una parte de o están influenciadas por el apego al yo. Estas causas y consecuencias incluyen buen karma, mal karma, virtud y mérito.

La segunda forma de encarar el Dharma de Buda es desde el punto de vista de los seres iluminados. Hay causas y consecuencias que transcienden la región mundana o fenomenal. Estas causas y consecuencias no se deben al apego, y de esta forma, los efectos de estas causas y consecuencias tampoco se deben al apego.

Estos términos son "Bodhi" (sabiduría trascendental), Nirvana y Budeidad. La gente en este nivel ya está completamente iluminada. Están en la posición más alta. Ellos están en la posición de la consecuencia mirando hacia las causas dejadas atrás. Las personas que poseen la primera forma de encarar el Dharma son las personas comunes que residen en el Samsara. Si ellas, que están todavía en el Samsara, dicen que no habrá consecuencias o retribuciones para palabras y acciones – no hay mal karma acumulado por malas acciones o buen karma o méritos por las buenas acciones – entonces ellos tienen una visión incorrecta del Dharma.

Estas personas no practicarán el Dharma de Buda porque sienten que no hay consecuencias derivadas de su práctica. Peor aún ellos podrán hacer o decir cualquier cosa si creen que no hay consecuencias para sus palabras y acciones. La gente que está completamente iluminada, percibe y entiende que realmente no hay mérito o virtud del cual hablar. Mérito y virtud solamente existen en relación al self que percibimos.

La gente iluminada ha percibido que el yo es vacío. Su mérito y virtud ha sido transformado en sabiduría. Dirá también que no hay tal cosa llamada sabiduría o realización; la Iluminación no es obtenida a través de la sabiduría y el mérito, porque virtud, sabiduría y mérito son conceptos relativos. Así que desde la posoción "Iluminada" es correcto decir que no hay mérito o virtud. No debemos confundir la posición iluminada con la no-iluminada. Si la gente iluminada reivindica que el mérito y la virtud existen, entonces no son o no están completamente iluminados.

Si la gente no-iluminada dice que no existen tales cosas como virtud y mérito, están hablando por ignorancia debido a su apego al yo. La gente que mantiene esta creencia no practicará y sin práctica nunca alcanzará la posibilidad de una realización correcta. Es imposible que uno entienda intelectualmente la diferencia entre la posición casual (no-iluminada) y la posición consecuencia (iluminada). Podemos interpretar la historia del emperador que se jactaba de sus realizaciones y la respuesta de Bodhidharma desde estas dos posiciones.

Desde la posición causal, el emperador realmente acumuló mérito y virtud porque él realizó actos meritorios. Pero Bodhidharma le respondió desde la posición consecuencia. Él hizo esto para provocar una reacción en el emperador, para ayudarlo a despertar de sus apegos. Estaba tratando de ayudar al emperador a ver dentro del vacío del fenómeno. Estaba tratando de conseguir que el emperador percibiese que en cualquier situación la acción, el agente de la acción y el resultado de la acción son todos vacíos. Desafortunadamente, el mérito de Bodhidharma no funcionó con el emperador. Esto no debe ser una razón para juzgarlo apresuradamente porque él fue un budista muy dedicado y además una gran ayuda para la Sangha.

Solamente no fue lo suficientemente receptivo para la aproximación directa del método Chan. Su vida y actos fueron ejemplares, y él de todas formas merece respeto.

Históricamente, quizás este diálogo entre Bodhidharma y el emperador jamás tuvo lugar. Pero de todas formas es famoso por su importancia en las enseñanzas budistas. Esta historia generó una gran confusión a través de los siglos; y para ayudar a estas personas, otra historia fue inventada para esclarecer todo esto.

La historia envuelve al Maestro Pai- Chang (720-814) que vivió unos pocos cientos de años después de Bodhidharma. Después de una de las charlas de Pai-Chang, un anciano de la audiencia le dijo: "Yo no soy realmente un ser humano, sino el espíritu de un lobo. Hace mucho tiempo, yo era un monje. Un estudiante me preguntó si una persona iluminada estaba todavía sujeta a las causas y consecuencias. Le dije que una persona iluminada no estaba tan atada a ellas. Por esta razón he renacido como lobo durante 500 vidas. Ahora le pido yo a usted que me aclare este asunto".

Pai-Chang dijo: "Una personas iluminada no ignora las causas y consecuencias". El anciano después de estas palabras logró la iluminación. Feliz reverenció al Maestro Pai-Chang y dijo: "Mañana, por favor, vaya detrás de la montaña y realice una ceremonia apropiada para un monje muerto".

Al día siguiente, Pai-Chang obedeció los deseos del anciano y fue al lugar indicado. En una caberna encontró el cuerpo de un lobo, el cual fue cremado. Esta historia es legendaria, pero sirve para un buen propósito. Mucha gente no comprende bien la historia de Bodhidharma y el emperador, sufriendo y haciendo sufrir por esta mala interpretación.

La escuela Chan no habla de proceso o progreso. No toma la posición causal. Habla solamente desde el resultado, o la posición consecuencia; por eso siempre usa la negación en lugar de la afirmación: o sea que su objetivo es romper todo y cualquier apego. La escuela Chan desea que el individuo no se apoye en nada. El Maestro Lin-Chi (d. 866/67) una vez comentó que todos los budas del pasado, presente y furuto eran solo tontos y tuvo el mismo comentario a respecto de Bodhisattvas y Arahat. La idea que quiso transmitir es que en realidad no hay budas, Bodhisattvas o Arahats; pero esto desde un punto de vista de un ser iluminado.

Para los seres comunes, hay realmente Budas, Bodhisattvas y Arahats. Si la gente toma las palabras de Lin-Chi literalmente, puede crear que el Buda no existe, que sus enseñanzas no sirven y que no hay ningún propósito en la práctica. Si su idea es que no vale la pena dedicarse a la práctica, será reprendido por un maestro. Por otro lado, si también se siente impresionado e intimidado por las enseñanzas del Dharma de Buda, entonces también será advertido por un maestro.

Como dije, el Chan siempre se refiere a la posición extrema. Estas son las realizaciones y puntos de vista de seres completamente iluminados. Ellos deben ser admirados, no temidos. La forma de expresarse del Chan es como una espada aguda y de doble filo. Puede ayudar como también lastimar. La gente que tiene raíces kármicas buenas puede ser ayudada por los métodos Chan y pueden usarlos para realizarse espiritualmente.

Por otro lado, gente con obstrucciones kármicas serias puede interpretar las enseñanzas de forma correcta y después sufrir por su comprensión incorrecta. Esta es la razón por la cual es necesario estudiar y practicar el Dharma de Buda con un buen maestro, para no tomar el mal camino. Mucha gente confunde el método Chan. Alguien me dijo una vez: "Shi-Fu, leí un par de koans. Ellos son terribles. Uno de ellos dice que un monje le preguntó a su maestro si debería repetir el nombre de Buda y el maestro le replicó que si él repetía el nombre de Buda aunque fuese una sola vez, debería hacerse buches durante tres días. En otra historia un monje preguntó qué era Buda. El maestro replicó que él nunca había escuchado sobre tal cosa. Por eso, el monje le preguntó sobre el Buda Sakyamuni y el maestro le replicó que si estaba dentro de su cuerpo lo golpearía hasta la muerte y arrojaría su cuerpo a los perros - ¡Parece que estamos escuchando palabras de locos!"

Desde el punto de vista del Dharma de Buda, maldecir al Buda es una de las peores clases de karma. Estos maestros se encontrarían en grandes problemas, pero estas historias son del mismo tipo que las historias de Bodhidharma y el emperador. Ellas son creadas para despertar a los practicantes y son generalmente dichas por personas muy cercanas a la realización. En la escuela Chan estas frases son frecuentemente llamadas "palabras llaves".

Los maestros Chan usan tales métodos para quebrar los apegos de las personas. Ellos no son arrogantes. Lo hacen para ayudar a sus discípulos. Estos maestros Chan que hacen estos comentarios, pueden ser vistos más tarde posternándose ante una imagen de Buda. Quien escuche a estos maestros y después observe sus acciones probablemente pensará que estos maestros son insanos o hipócritas. Esto es simplemente un método que los maestros utilizan para ayudar a los seres vivientes a trascender las discriminaciones tales como yo y los otros, Nirvana y Samsara, Buda y seres comunes. Tratan de romper los lazos de las personas con los conceptos de polaridad y relatividad.

Hace tiempo, durante un retiro en Taiwan, alguien me preguntó si podría recitar el nombre del Buda en lugar de contar las respiraciones. Yo le pregunté: ¿Qué Buda? ¿Buda

Amitabha? "Aquí no tenemos al Buda Amitabha, por eso no podemos recitar su nombre" le respondí. La persona volvió a su almohadón, miró alrededor y percibió la imagen del Buda Amitabha.
Entonces me dijo: "¿Cómo me puede decir eso?" Hay una imagen de él, justamente allí. "Yo no puse esa imagen allí" le dije "mi maestro lo hizo". Más tarde el practicante me vio haciendo postraciones ante esta imagen y me preguntó: ¿Cómo Ud. puede hacer postraciones ante Amitabha?
Yo dije "si mi maestro hacía postraciones a Amitabha, ¿por qué yo no puedo hacer lo mismo" "De todas formas, Ud. no puede recitar el nombre del Buda Amitabha." Pero la persona fue persistente y me dijo: "Shi-Fu, a mí me gusta usar ese método pues siento que no hay ningún mérito ni virtud en sólo contar las respiraciones." Así que después de esta respuesta le dejé hacer lo que deseaba y también permitir a otras personas hacer lo mismo.

Estudiante:

Hablando desde un plano relativo donde todos nosotros estamos, ¿qué es comportamiento compasivo y qué no es? Si alguien realiza una acción de caridad o de bien y tiene motivos egoístas aunque no dañinos – y otra persona realiza también una acción de caridad o de bien en forma totalmente altruista, ¿es diferente la compasión de ambos y es también diferente el mérito obtenido de esta acción? Desde el punto de vista del que recibe la acción, es lo mismo, pero en el primer caso la persona es eximida de pagar impuestos y su nombre publicado en la prensa; en el otro caso la persona lo hace anónimamente y sin buscar beneficios. ¿Hay alguna diferencia?

Shi-Fu:

Si alguien hace algo bueno, entonces existe mérito, y la persona está siendo en mayor o menor grado, compasiva. La pregunta es si la persona es o no realmente compasiva. Depende de cuál es el motivo o la intención que hay por detrás de la acción. Si la persona actúa altruísticamente por supuesto es más compasiva que la que actúa buscando sólo eximirse de impuestos. Pero ambos reciben méritos porque los dos han realizado acciones virtuosas. La regla general es que cuanto más egoísta es la mente menor será la compasión y entonces menor será el mértido obtenido.

Estudiante:

Todo lo que pensamos, decimos y hacemos proviene de una mente egoista. Es imposible para la gente común hacer cosas desprovistas de un ego. Yo supongo que podría hacer algo bueno automáticamente, sin pensar respecto de las consecuencias, pero más tarde, mirando hacia atrás, me percibo satisfecho dándome unas palmaditas en la espalda. ¿Esto cambia el mérito de mi acción?

Shi-Fu:

Es normal sentirse bien si hemos hecho alguna buena acción. En la medida en que Ud. esté apegado al ego será imposible no sentirse centrado en el yo. Si Ud. pudiera hacer algo sin estar centrado en sí mismo, entonces no habría ningún mérito ni virtud envuelta en la acción. Ud. sería un Buda o un Bodhisattva. Hay sólo mérito y virtud cuando hay un ego o yo. Si Ud. hace buenas acciones, por supuesto, creará buen karma y recibirá mérito

por sus acciones.

Como dije antes, depende de su estado mental. Sus acciones podrán ser dirigidas por un estado mental de codicia o por un estado mental de amor. Un estado mental será más virtuoso que el otro, pero en ambos casos las acciones y motivos parten del self.

Estudiante:

¿Es posible ser menos apegado a las cosas o sucede todo o nada?

Shi-Fu:

Sí, hay diferentes niveles y grados de apego. Algunas personas son obsesivas respecto de todo; algunas excesivamente codiciosas, algunas apegadas a ciertas cosas y otras a otras cosas diferentes. Todo depende de cada persona, del nivel de su práctica, de su estado mental, y de la situación. Si está preocupado por los motivos que hay por detrás de sus pensamientos, palabras y acciones entonces lo mejor será que practique intensamente para desenvolver una autoconciencia más clara.

Estudiante:

En el Budismo, ¿cuál es la relación entre compasión y sabiduría? Parece que siempre van juntos, como los dos lados de una moneda. ¿Son necesariamente dependientes? ¿Podemos tener uno sin el otro? ¿O ellos son lo mismo?

Shi-Fu:

La sabiduría puede ser descripta de dos formas. Una es la que se refiere al propio yo. La otra es la relacionada a los otros seres vivientes. Cuando Ud. use sabiduría para relacionarse con los otros, esto es compasión. La compasión sólo existe cuando nos relacionamos con los otros seres vivientes. La verdadera compasión no existe sin sabiduría, y la verdadera compasión sólo existe cuando no hay ego ni apegos.

Conciencia y los cinco Skandhas

Pregunta:

Los diversos usos de la palabra "conciencia" en la filosofía budista, me provocan confusión. El Budismo considera la "conciencia" como uno de los cinco Skandhas; hay también sexta, séptima y octava conciencia. ¿Puede Ud., Shi-Fu, aclararme esta confusión? Los cincos skandhas también parecen confusos. Ellos son fundamentales para el Budismo, pero todavía tengo problemas para diferenciar entre sensación, percepción, volición y conciencia.

Shi-Fu:

Contestaré ambas partes de su pregunta al mismo tiempo ya que tienen relación. Los cinco skandhas – forma, sensación, percepción, volición y conciencia – están entre las enseñanzas fundamentales de Buda. En esencia, podríamos decir que dan a los seres

vivientes las características de cada uno. Sin los cinco skandhas, no habría forma de sentir o interactuar con el medio ambiente. En realidad sin ellos no habría ni seres ni medio ambiente.

El primer skandha es la forma: y se refiere a la región material: nuestro cuerpo y nuestro medio ambiente. Así este skandha abarca aspectos fisiológicos y físicos. Los cincos órganos (ojos, oídos, nariz, lengua y cuerpo) y el sistema nervioso (cerebro, médula, nervios) constituyen el aspecto fisiológico de la forma (primer skandha). El medio ambiente, así como los símbolos que usamos para comprenderlo constituye el aspecto físico de la forma (primer skandha). Ahora me referiré al 5° skandha o conciencia. Es importante no confundir la conciencia descripta en el 5° skandha con la 8° conciencia de Sólo la Mente de la escuela Yogacara.

Esta escuela se desarrolló mucho después que el Buda expuso el Dharma y utilizó las ideas que hay por detrás del concepto de los cinco skandhas. Las primeras cinco conciencias, según la escuela Yogacara, surgen de los cinco órganos de los sentidos: visión, sonido, olfato, gusto y tacto.

La 6° conciencia se refiere a la mente discriminativa. Estas seis conciencias corresponden a los tres skandhas: sensación, percepción y volición. Siempre que la forma cae en la región física, la sensación, percepción y volición caen dentro de la región mental. De esta forma, las primeras seis conciencias de la escuela Yogacara caen dentro de la región mental. Sensación, percepción y volición son actividades mentales. De acuerdo a las escuela Yogacara uno puede decir que son el resultado de los cinco sentidos en contacto con el medio ambiente. El quinto skandha, conciencia, abarca mucho más que la mente discriminativa. Incluye otros cuatro skandhas, que abarcan las regiones mentales y materiales. El quinto skandha, también incluye los aspectos materiales y mentales. Viendo de esta forma, el quinto skandha es también simultáneamente la causa y la consecuencia.

Estudiante:

¿Qué significa esto de que el quinto skandha sea simultáneamente la causa y la consecuencia?

Shi-Fu:

El quinto skandha es la causa por la cual el mundo físico, que incluye nuestros cuerpos y el medio ambiente, existe como resultado del contenido de nuestra conciencia. Recuerden, la conciencia del quinto skandha es mucho más que la mente discriminativa; esta lleva dentro de sí misma las semillas kármicas de todas las acciones pasadas. Es nuestro depósito kármico, nuestra fuerza kármica. Nuestros cuerpos y el medio ambiente son manifestaciones de todo lo que existe en nuestro karma. Por eso, la forma (el 1° skandha) es la consecuencia de la conciencia (5° skandha).

La conciencia es también la consecuencia, porque cuando los 3 skandhas mentales interactúan con la forma – el medio ambiente – esto genera nueto karma que entra en nuestro depósito kármico, la conciencia del 5° skandha.

Estudiante:

O sea que Ud. está diciendo que la razón por la cual el mundo material existe – cuerpo y medio ambiente – es en primer lugar debido al karma y debido a esto la conciencia es considerada causa. Al mismo tiempo, la conciencia es la consecuencia, porque nuestro cuerpo al entrar en contacto con el medio ambiente mediante las seis conciencias de los sentidos, percibe esta experiencia, y respondemos a él generando nuevo karma el cual es realmente la conciencia del 5° skandha. Lo que Ud. está diciendo es que el medio ambiente – en realidad el universo en su totalidad – existe debido a que los seres vivientes también existen. ¿Es el karma de todos los seres vivientes que origina el universo?

Shi-Fu:

Sí, Ud. puede expresarse de esta forma. Su cuerpo físico es también llamado cuerpo de retribución. El medio ambiente es también llamado el medio ambiente de retribución. Ellos existen debido a los efectos del karma pasado de los seres vivientes. El principio fundamental del Dharma de Buda llamado "origen dependiente" o "surgimiento condicionado", explica todos los fenómenos como interconectados y surgen y perecen debido al karma. El medio ambiente y nuestros cuerpos son manifestaciones del karma individual y colectivo. Todo lo que somos, experiencias y encuentros, es la consecuencia de nuestras acciones previas. Las acciones previas generan la fuerza kármica que es almacenada en nuestra conciencia (quinto skandha).

Eventualmente, las semillas kármicas dentro de nuestra conciencia, se manifiestan y esto es lo que constituye nuestras experiencias. Y a medida que actuamos o experimentamos bajo lso efectos del karma previo, creamos más karma, el cual a su vez queda almacenado en esta conciencia.

Ahora volvamos a comparar el concepto de los cinco skandhas son el de la escuela Yogacara. La sensación, percepción y volición (segundo, tercero y cuarto skandha) corresponden en grandes rasgos a las primeras seis conciencias (visión, sonido, olfato, gusto, tacto y pensamiento) de la escuela Yogacara. La conciencia de los cinco skandhas corresponde a la séptima y octava conciencia de la escuela Yogacara. El quinto skandha es también conocido como la conciencia de la retribución kármica. Cuando el concepto de los cinco skandhas fue originalmente enseñado, no habría una clara distinción entre la sexta, séptima y octava conciencias.

La escuela Yogacara se extendió más allá del concepto de los cinco skandhas e hizo una distinción más detallada entre las funciones de la conciencia de retribución kármica y por eso ellos hablan de sexta, séptima y octava conciencias. Como dije antes; sensación, percepción y volición pertenecen a la región mental. Básicamente son los tres estados de cualquier función mental.

Primero, nuestros sentidos entran en contacto con el medio ambiente, esto es llamado sensación. Segundo, uno reconoce esta experiencia: se produce la percepción de la sensación que puede ser placentera, neutra o desagradable. Esta es la percepción.

Tercero, uno es motivado a reaccionar a la experiencia. Esto es volición. Por ejemplo, escucho un grito cuyo barullo es irritante. La sensación es todo lo que queda impreso sobre mí, en este caso, el sonido en mi oido. Mi percepción puede ser: ¡Qué horrible sonido! ¡No me gusta! Volición es mi decisión de hacer algo a este respecto: Frunzo el entrecejo, o pongo mis manos sobre mis oidos. Siempre que una persona realiza una acción que surge debido a una sensación, karma es generado y es plantado en el quinto skandha: conciencia. Espero que Ud. ahora tenga clara la distinción entre la conciencia de los cinco skandhas y los diferentes niveles de conciencia de la escuela Yogacara.

Estudiante:

Los objetos inanimados no tienen conciencia, pero son reflejos de nuestra mente. Ese micrófono a través del cual Ud. está hablando está ahí debido a nuestro karma individual y colectivo. ¿Es esto lo que se desea expresar con este concepto budista? "Para conocer a todos los Budas del pasado, presente y futuro, debemos percibir que la naturaleza del Dharmadhatu (la región del Dharma) es totalmente creada por nuestra mente."

Shi-Fu:

Sí y no. Cualquier objeto sin vida o inanimado exite debido al poder del karma pasado de los seres vivientes. Cualquier cosa que nosotros encontramos entra a través de nuestros órganos de los sentidos y es percibido por la mente que discrimina. Sin la mente que discrimina (la 6° conciencia de la escuela Yogacara) no seremos capaces de percibir nada. Cuando la sexta conciencia no funciona, el mundo exterior cesa de existir para esa persona. El mundo existe para otros seres vivientes, pero no para la persona sin la conciencia que discrimina. De todas formas, no es la sexta conciencia solamente que crea el mundo.

El medio ambiente es la manifestación que surge de la interacción de los cinco skandhas en su totalidad. Con nuestros sentidos y con la mente que discrimina percibimos el mundo. Ya sea tomando deciciones, pensando, diciendo o haciendo algo, estamos creando karma y el karma a su vez ayuda a crear y moldear nuestro medio ambiente. El mundo es así debido al karma de cada uno de nosotros. El mundo cambia a medida que Ud. vive su vida y crea nuevo karma. Por eso, es importante ser conscientes de nuestras acciones y palabras. Su karma no sólo da forma a su futuro sino también al mundo al que pertenece. La naturaleza del Dharmadhatu (región del Dharma) por otro lado puede solamente ser visto por alguien que ha alcanzado la Iluminación. La naturaleza del Dharmadhatu es la naturaleza del vacío. Vacío significa que todos los dharmas – todos los fenómenos – están en constante estado de cambio. Nada es permanente. Aún más, cada dharma está interconectado con todos los otros dharmas. Nada existe por sí mismo. Si se alcanza la Budidad, se es capaz de percibir la naturaleza del vacío. Los seres iluminados perciben el mundo a través de su sabiduría. La gente común percibe el mundo con sus mentes llenas de aflicciones y se relaciona con el mundo a través de la discirminación que ellas producen. La mente pura crea la naturaleza del Dharmadhatu y la naturaleza del Dharmadhatu hace posible la existencia de la mente pura. La mente con aflicciones crea el medio ambiente. La mente pura es sabiduría. La mente con discrimiaciones es la conciencia que discrimina.

Estudiante:

El Dharma de Buda también se refiere a las dieciocho regiones, las cuales incluyen la sexta conciencia. Cualquier ser viviente que entre en contacto con el medio ambiente moviliza conjuntamente tres componentes: órganos de los sentidos, objeto de los sentidos y la conciencia de los sentidos. Por ejemplo, el ojo es el órgano del sentido de la visión, los objetos de este sentido son: forma y color y la visión (el acto de ver) es la conciencia del sentido. Lo mismo sucede con el sonido, olfato, sabor y tacto. Esto es claro; pero todavía no estoy seguro de cuales son los tres componentes de la sexta conciencia.

Shi-Fu:

Los seis órganos de los sentidos, las seis conciencias de los sentidos y los seis objetos de los sentidos forman o componen las 18 regiones. Los seis objetos de los sentidos también son llamados las seis clases de impurezas de los sentidos. Los objetos de la sexta conciencia (mental) son los símbolos que usamos para pensar, razonar y recordar. Estos símbolos son las impurezas del sentido de la sexta conciencia. Pensar, razonar y recordar son los componentes de la sexta conciencia.

Los símbolos provienen de las otras cinco clases de impurezas de los sentidos. Nosotros conceptualizamos con imágenes y lenguaje. El lenguaje consiste en la combinación de variados sonidos que representan los símbolos de la sexta conciencia. Cuando la conciencia mental usa estos símbolos, ésta puede razonar, recordar y realizar juicios. La conciencia mental no puede funcionar sin símbolos. El órgano del sentido de la sexta conciencia incluye el componente mental y el componente físico. El componente mental es la conciencia de la retribución. Surge de la octava conciencia donde residen las semillas kármicas. De todas formas, sin el componente físico, las semillas kármicas no pueden manifestarse. Las funciones del componente físico, son como la puerta de salidad, permitiendo a la conciencia de retribución – karma pasado – dejar el "almacenamiento" kármico y al karma nuevo creado entrar al "almacenamiento" kármico. El componente físico es nuestro propio sistema nervioso.

Estudiante:

Entonces, ¿la función mental de la sexta conciencia incorpora los otros cinco órganos de los sentidos? ¿No es el cerebro y el sistema nervioso que sienten, perciben y procesan toda la información?

Shi-Fu:

Sí, pero cuando yo hablo de la sexta conciencia estoy hablando de aquella parte del cerebro asociada con el pensar, razonar y memorizar. El sistema nervioso también incluye las otras conciencias de los sentidos y las funciones vitales, pero ellos no son parte del órgano de los sentidos de la sexta conciencia. El cerebro y el sistema nervioso tienen más que una función. Para que un ser viviente pueda razonar o memorizar, debe usar símbolos. No sabemos con certeza cuánta memoria o poder de razonamiento tienen los animales. En la medida en que un organismo tiene un sistema nervioso, tiene los primeros cuatros skandhas: forma, sensación, percepción y volición. Sin los primeros cuatro skandhas un ser viviente no sería capaz de funcionar; pero solamente los seres vivientes con memoria

y poder de razonamiento (aquellos que hacen uso de símbolos) tienen los cinco skandhas.

Estudiante:

¿Qué sucede con las plantas y los vegetables? ¿Ellos parecen responder a cosas? Crecen hacia la luz.

Shi-Fu:

Las plantas son seres vivios pero no tienen sistema nervioso. Pueden reaccionar de cierta forma y exhibir una conducta primitiva porque poseen cédulas y reacciones químicas que se producen en sus organismos. Pero sus reacciones al medio ambiente no pueden ser llamadas sensaciones pues estas se producen cuando existe un sistema nervioso. Actividades como fotosíntesis y crecimiento son puramente reacciones químicas.

Estudiante:

¿No es la sexta conciencia realmente parte de las primeras cinco conciencias? Cuando observo una cosa, ¿no estoy usando mi poder de razonamiento para discernir lo que veo?

Shi-Fu:

Podemos decir que la sexta conciencia (la mente discriminativa) incorpora las primeras cinco conciencias: vista, audición, olfato, sabor y tacto. Pero la sexta conciencia se refiere específicamente a las funciones de razonar y recordar. En el momento de la sensación, la sexta conciencia es considerada cualquiera de las conciencias de los sentidos que está operando en ese momento. Siguiendo inmediatamente a ese momento, uno comienza a recordar, razonar y emitir juicios. Estas son funciones de la sexta conciencia.

Estudiante:

¿Puede haber conciencia pura? ¿Conciencia que exista antes que el lenguaje y los símbolos, antes de lo que llamaríamos el objeto de los sentidos de la sexta conciencia?

Shi-Fu:

Imposible. Sin símbolos y otros objetos de los sentidos de la sexta conciencia, la mente discriminativa no puede funcionar. Se estaría muerto o con muerte cerebral. Cuando alguien está puramente concientizado, la memoria y el razonamiento todavía están presentes en la sexta conciencia pero el individuo no está apegado a ellos.

La mente individual ha alcanzado el nivel de ecuanimidad. Nada se mueve en su mente, pero las funciones de su mente están todavía presentes. Los seres iluminados y los Budas son como los seres vivientes comunes que todavía tienen y usan la sexta conciencia. Ellos recuerdan, razonan, piensan y aprenden. La diferencia es que los seres completamente iluminados no están apegados a sus egos. Están libres de deseo, ignorancia, arrogancia y duda. No están centrados en sí mismos. Su mente que discrimina ha sido transformada en sabiduría, abandonando totalmente sus aflicciones.

Estudiante:

O sea que uno puede decir que tiene una sexta conciencia pero que está apegado a ella. Yo creo que la sexta conciencia es lo que yo soy pero la persona iluminada sólo usa la sexta conciencia como una herramienta.

Shi-Fu:

Sí, un Buda todavía usa la sexta conciencia. Un Buda todavía habla en término de "yo y Ud., yo y eso". Un Buda puede todavía distinguir entre sujeto y objeto. Pero el Buda no está apegado a ninguna de sus discriminaciones. Un ser ordinario común dice: "Yo soy yo y Ud. es Ud." y cree que esto es verdad. Un ser viviente común se identifica con sus pensamientos y cuerpo. Los Budas no está apegados a sus cuerpos y pensamientos pero todavía los emplean para fines de enseñanza. Si los Budas no hicieran uso de sus cuerpos y mentes, ellos no serían capaces de enseñar a los seres vivientes.

Estudiante:

¿Qué cosa, entonces, existe en la mente del que alcanza el nivel del no-pensamiento?

Shi-Fu:

Pienso que está confundiendo no-pensamiento con no-ego. Es posible alcanzar un punto en la meditación donde la mente está quieta. En ese punto parece no haber pensamientos, pero de hecho hay un pensamiento. La persona continúa firmemente con un solo pensamiento. La mente no se mueve. El acto de pensar no se realiza. Esto es Samadhi. Uno no necesita ser un iluminado para sentir esta experiencia; o para decirlo de otra forma, realizar el samadhi no significa automáticamente estar iluminado.

Por otro lado, si una persona experimenta la verdadera iluminación, entonces la idea del yo desaparece. No hay ego. Pero los pensamientos continúan como continúan en la mente de una persona común. Una persona iluminada puede funcionar, razonar y realizar juicios. La diferencia está en que la persona iluminada no atribuye las funciones mentales al ego.

Estudiante:

Las primeras líneas del Sutra del Corazón dicen: "Cuando el Bodhisattva Avalokitesvara (Kuan Yin) estaba experimentando el profundo Prajnaparamita percibió que los cinco skandhas son vacíos, y así trascendió todo sufrimiento." Si Avalokitesvara percibió que los cinco skandhas son vacíos, ¿cómo supo distinguir entre ellos?

Shi-Fu:

En el Sutra del Corazón, el Buda nos dice lo que el Bodhisattva ha hecho. No es el propio Bodhisattva Avalokitesvara quien lo dice. No es que el esté apuntando a los cinco skandhas diciendo: "Ellos son vacíos".

Recuerden, el Sutra del Corazón, fue recitado por el Buda para el beneficio de todos los seres vivientes. Él trata de hacer las cosas más fáciles de comprender para la gente que todavía no ha experimentado la iluminación. Los seres iluminados comunes

todavía creen en y perciben los cinco skandhas. El Buda trata de decir "Si Ud. puede percibir, como Avalokitesvara, que los cinco skandhas son vacíos, entonces Ud. trascenderá todo sufrimiento."

Los Budas y Bodhisattvas han percibido que los cinco skandhas no existen, pero los seres iluminados pueden todavía percibir las cosas desde el punto de vista de un ser viviente común. Ellos saben que los seres vivientes se identifican con los cinco skandhas. El Sutra del Corazón contiene otros conceptos aparentemente contradictorios. Además dice que no hay ningún tipo de sabiduía para alcanzar ni ningún otro tipo de realización, e inmediatamente después dice que por este mantra los Budas alcanzan anutarasamyaksambodhi: Suprema y total sabiduría. Si no hay nada para alcanzar, ¿cómo los Budas pueden lograr la sabiduría?

Lo importante es que este sutra fue recitado para el beneficio de los seres vivientes. En última instancia, no hay sabiduría ni realización. Pero los seres vivientes no perciben esto debido a sus apegos, o sea que el Buda debe hablar de sabiduría y realización. En realidad, anutarasamyaksambodhi, la Sabiduría Suprema y completa es "no sabiduría" , "no realización".

¿Es el Chan una religión?

Shi-fu:

El Buda Shakyamuni alcanzó la Iluminación y enseñó el Dharma en la India, en la época en que su cultura era orientada espiritual y religiosamente. Comenzó la enseñanza criticando a las otras religiones de su época, incoporó elementos de las otras tradiciones espirituales.También, a medida que el Dharma de Buda se difundió, absorbió algunas ideas y creencias de otras culturas. En el proceso, el Budismo se transformó en una religión. A pesar de esto, es diferente de las otras y sus principios fundamentales no son necesariamente de naturaleza religiosa.

Sakyamuni no enseñó a sus discípulos a rezar a una deidad, a un Dios, a otro Buda o aún a él mismo para ser ayudados o salvados. Incentivó a los seres vivientes a ayudarse a sí mismos así como a los otros. Estudiando y practicando el Dharma de Buda, los seres vivientes pueden aliviarse de los problemas de la vida y eventualmente liberarse del ciclo de nacimiento y muerte.

Inevitablemente, le gente se pregunta: ¿De dónde venimos? Si no obtenemos la liberación, ¿qué sucederá después de nuestra muerte, a dónde iremos?
Respondiendo estas preguntas, el Buda Sakyamuni dio una versión modificada de la enseñanza de la reencarnación, que ya existía en la religión de la India. Sakyamuni percibió que los seres vivientes que tienen vidas futuras y pasadas están apresionados en un ciclo sin fin llamado Samsara y permanecerán en él hasta que puedan practicar el Dharma. Si los seres viventes practican hasta que alcancen la completa Iluminación,

entonces se verán libres de sus aflicciones- del deseo, odio e ignorancia- el cuan los mantiene encadenados al Samsara.

La gente entonces preguntó: Si cualquiera puede practicar y obtener la Budeidad, ¿por qué Sakyamuni es el único Buda? Si no es el único, ¿dónde están los otros que obtuvieron la Budeidad? El Buda Sakyamuni dijo que el poder y la profundad de la percepción de los seres vivientes comunes es limitado. Este mundo es estrecho y el universo es vasto. Hay innumerables Budas que han alcanzado la Suprema Iluminación y cuando las causas y condiciones maduren también los seres vivientes comunes alcanzarán la Budeidad.

Con esta respuesta la gente se sintió motivada para practicar. Pero no se satisfazó fácilmente. Entonces preguntó: ¿Cuándo tiempo demorará alcanzar la Budeidad? El Buda Sakyamuni explicó el camino y el proceso de la práctica, describiendo los niveles de realización, que culminan en la completa Iluminación. Habló de los Bodhisattvas, de su práctica ejemplar, alcanzando el estado de Santos. Pero, Sakyamuni Buda no exhortó a las personas a pedirle u orarle a los Bodhisattvas, sino que las estimuló a tratar de ser iguales a ellos.

Habló de la sabiduría y de la compasión de los Bodhisattvas y de los votos eternos de ayudar a los seres vivientes para lograr la liberación. Se refinó a Avalokitesvara (Kuan Yin, en chino) el Bodhisattva de la compasión; Manjusri, el Bodhisattva símbolo de la sabiduría y a varios otros. Al principio, los practicantes veían en los Bodhisattvas el ejemplo para su conducta. Pero más tarde, muchos que no poseían determinación y fe en sí mismos. Pararon de práctica y comenzaron a rezar a uno u otro Bodhisattva. Les rezaban para conseguir lo que deseaban o para que apaciguaran su sufrimiento.

Estas práticas continúan hasta hoy en día y en ese sentido, el Budismo es una religión. No está mal que se haya desenvuelto este aspecto religioso. Cuando la gente reza sinceramente a las deidades, Bodhisattvas o aún a Dios serán ayudados o aliviados en sus sufrimientos. Pero la respuesta a los fieles no viene totalmente de las deidades, Bodhisattvas o Dios. Viene en parte del poder mental de la persona que busca ayuda, y viene también del poder colectivo de toda la gente que la busca.

Cuando un número suficiente de personas busca sinceramente ayuda de un Bodhisattva o deidad el poder se manifestará, exista o no ese Bodhisattva o deidad. Eso sucede. Las personas buscan ayuda, y sus plegarias son respondidas. Es común en toda religión. En este aspecto el Budismo es igual que las otras religiones. El Budismo Chan es diferente. El Budismo Chan trata de penetrar directamente en la esencia original del Dharma de Buda y estimula a los practicantes a tener fe en sí mismos y resolver sus propios problemas. Realmente, el Chan describe a la gente que busca el Dharma fuera de sus propias mentes, como personas que están siguiendo enseñanzas fuera de él (del Dharma.).

El Chan defiende la propia iniciativa y puede practicarse sin el aspecto religioso o suplicante de otras escuelas budistas. Los practicante Chan no niegan la existencia de los

Bodhisattvas, Budas y Patriarcas, creen fuertemente en ellos, pero no le rezan como otras personas rezan a otras deidades o a Dios. Reconocen que los Patriarcas y Bodhisattvas son seres que están en diferentes niveles de práctica. Los reverencian y tratan de imitarlos pero no piden su ayuda. En forma humilde y sobria practican por sí mismos o bajo la guía de un maestro.

Si los practicantes Chan piden alguna cosa a los Budas o Bodhisttvas, esta cosa es el Dharma. Buscan el Dharma a través de la ayuda del Sangha y a través del estudio de los Sutras y Sastras. No buscan poder, experiencias espirituales o Iluminación. Cuando ofrendas incienso o hacen postraciones ante las imágenes de Buda o Bodhisattvas, lo hacen para expresar su gratitud, porque sin ellos no habría Dharma en este mundo.

Para los practicantes Chan, ellos son modelos de comportamiento, no ídolos a ser venerados o ángeles guardianes que protegen su vidas. Los Bodhisattvas no son sus muletas. Yo, como otros maestros Chan, enseñamos a recitar el nombre del Buda Amitabha o el nombre del Bodhisattva Avalokitesvara, como un método de meditación. La recitación focaliza la mente.

Algunos budistas recitan el nombre del Buda Amitabha para recitar en la Tierra Pura. Otros recitan el nombre de Avalokitesvara (Kuan Yin, en chino) para que se cumplan sus deseos o necesitades. Estas son prácticas religiosas. Recitar estos nombres es un buen método para disciplinar y purificar la mente. A través de este método, se puede llegar al Samadhi y cultivar la sabiduría. Algunas personas a veces me piden que rece por ellos. Yo les digo que sí. Desde un punto de vista religioso, esta gente debe pensar que yo me arrodillo y rezo a una deidad o Bodhisattva para que los ayude. Quizás ellos piensan que tengo una "línea directa" con el Buda. No tengo ninguna conección especial y no rezo.

Entonces, ¿por qué acepto rezar por estas personas? Por dos razones. La primera si yo les digo que rezaré por ellos, se sentirán mejor. La segunda, yo puedo transferir mérito a estas personas a través del poder de mi práctica. La gente que practica puede transferir méritos para otros. Aún sin una práctica intensa, quien es sincero en sus intenciones puede brindar un buen efecto a los otros. Lo opuesto tamibén es verdadero. Si mucha gente desea causar daño a alguien, seguramente esa persona sufrirá. No es algo mágico. Es simplemente el poder de la mente.

Yo recito el nombre de Avalokitesvara con la idea de transferir el mérito a los otros. No me preocupo en comprobar si él existe o no, ¿por qué? Primero, el Buda Sakyamuni alabó al Bodhisattva Avalokitesvara y a su poder, y yo creo en las palabras del Buda. Segundo, precisamente porque mucha gente cree y le reza a Avalokitesvara, su poder existe. Por estas razones, recito su nombre, y lo hago para transferir méritos. Avalokitesvara es como un reflector gigante al cual miles de personas dirigen sus pensamientos. Si estos individuos dirigen sus pensamientos sobre diferentes objetos, es como miles de luces menores brillando con un poder limitado. Pero si ellos concentran sus pensamientos en una sola entidad, es como si todas estas luces menores se reflejan en un espejo gigantesco, aumentando tremendamente la iluminación. Avalokitesvara es tal

espejo. Externamente esto puede parecer similar a las prácticas de muchas otras religiones, pero la perspectiva es diferente. Otras religiones dicen que el poder proviene de la persona o de la gente que reza. Algunos budistas que no practican bien, o no tienem mucha fe en sí mismos y en sus métodos, buscarán ayuda de los Bodhisattvas o pedirán al maestro que les tranfiera poder espiritual.

Los maestros Chan, así como los practicantes serios no deberían pedir nada - con excepción del Dharma - a los Budas y Bodhisattvas. Ellos desean ayudar y dar a los otros, pero no piden poderes espirituales o beneficios espirituales. Está bien que los practicantes que recién comienzan busque ayuda externa, hasta que perciban que no deben buscar nada sino confiar en sí mismos. La ayuda que viene de afuera puede aliviar los sufrimientos temporariamente; pero no penetrará hasta la raiz y no resolverá el problema. Lo único que realmente resuelve los problemas es confiar en uno mismo y en nuestra práctica.

Imágenes de Buda

Pregunta:

¿Podría Ud., Shi-Fu, aclararnos cuál es el uso de las estatuas e imágenes de Buda?

Shi-Fu:

Comenzaresmos con el Buda histórico. Por supuesto, cuando Sakyamuni todavía estaba vivo, no había estatuas o imágenes de Budas. Fue aproximadadmente 100 años después de haber entrado el Buda en el Nirvana, que las personas comenzaron a usar cosas para simbolizarlo. Objetos como por ejemplo, la rueda del Dharma, que representa el movimiento del Dharma; una imagen de dos árboles que representan el lugar en que Sakyamuni yacía cuando entró en el Nirvana y una imagen del árbol Bodhi, bajo el cual Sakyamuni completó la Iluminación.

En ese momento, comenzaron también a venerar las reliquias del Buda. Estos símbolos y reliquias problablemente representan el origen de todas las imágenes posteriores, tales como las estatuas de Buda. Durante los primeros períodos después de la partida de Sakyamuni, las personas usaban lugares y cosas que los ayudaban a recordar al Buda. Después construyeron stupas, una clase de santuarios, que contenían las reliquias del Buda. Como rápidamente el número de santuarios superó al número de reliquias, en ellos se colocaron estatuas del Buda. Este es el origen y la historia general del surgimiento de las imágenes de Buda tanto pintadas como esculpidas.

Estudiante:

La idea de la veneración es un tema clave. Para algunas personas, las imágenes y estatuas de Buda parece tener poderes sobrenaturales. Mucha gente piensa que las estatuas son una extensión de una deidad. ¿Podría explicar esto más profundamente?

Shi-Fu:

Esta opinión existe entre personas que no tienen una comprensión profunda de las enseñanzas de Buda. Ellos consideran las estatuas como una extensión de una deidad y las adoran para obtener respuestas y lograr beneficios. En este sentido, para muchas personas, las estatuas de Buda funcionan como deidades.

Desde el punto de vista budista, puede aceptarse que las personas adoren las estatuas y los Budas como si fueran deidades, porque los Budas existen en todas partes y su propósito es ayudar a todos los seres vivientes. O sea que si hay pedidos de los seres vivientes, los Budas responderán. Pero éste es solamente un punto de vista.
Los seres vivientes que buscan respuestas de los Budas reciben beneficios no solamente de los Budas sino también de sus propios pedidos. Si las personas desean alcanzar u obtener algo pueden lograrlo debido a la fuerza de su propio deseo, al igual que al poder de su propia voz, ya que ésta proyecta hacia afuera y hacia adentro, porvocando una respuesta de ellas mismas. Es el producto de su propio esfuerzo.

Para los practicantes serios, que tienen uan profunda comprensión de las enseñanzas de Buda, las estatuas de Buda son sólo una herramienta de práctica. Cuando desean expresar gratitud o practicar concentración las estatuas de Buda sirven para focalizar su atención. Además, en pinturas y esculturas, la imagen de Buda aparece serena y espléndida. Cuando los practicantes y otros las observan, se purifican a sí mismos, tratando de imitar al Buda, un ser que posee infinito mérito y sabiduría. De esta forma, también la imagen del Buda ayuda a las personas.

Estudiante:

Se dice que Sakyamuni, si fuera necesario alteraría al contenido de su discurso sobre el Dharma, para ser captado por la audiencia a la cual se dirigía. Lo que Ud. está diciendo sobre las estatuas de Buda parece un paralelo con este aspecto del Buda. El Budismo tiene muchos niveles para captarlo y practicarlo, y las imágenes de Buda permiten que las personas se ajusten y acomoden a su propio nivel de práctica. ¿Es esto correcto?

Shi-Fu:

Exactamente. Por ejemplo, había un maestro Chan, Tien-jan (739-824) que para calentarse un día de invierno quemó una estatua de madera del Buda. Hubo gente que exclamó: ¡UD. está quemando una estatua de Buda! ¡Ud. es un maestro! ¿Cómo puede Ud. hacer esto? Tien-jan replicó: "Aquello que puede ser quemado no puede ser el Buda". Para Tien-jan el Buda existe en todas partes, pero no es algo que pueda ser poseido, mucho menos quemado.

Pai-chan (720-814), un maestro que inició el sistema de monasterios en China. Solamente construyó salas del Dharma donde la gente practicaba y escuchaba conferencias. De acuerdo a Pai-chang, el Dharma de Buda es la representación del Buda. En cuanto el Dharma de Buda esté presente, no serán necesarias sus estatuas. Aún antes de la dinastía Tang, los monasterios Chan tenían estatuas de Buda. Podemos ver cuán importantes son, basándonos en dos famosos sitios budistas que tienen muchas imágenes

de Buda talladas en sus paredes. Estos sitios fueron construídos durante los siglos III y IV. Después de la dinastía Tang las estatuas tuvieron mucha importancia para los practicantes.

Estudiante:

Pienso que Tien-jan quemó la estatua de madera de Buda para dar una lección a sus discípulos. Pero si yo quemo una estatua de Buda para demostrar mi comprensión sobre Budismo, ¿no es algo completamente diferente? En otras palabras, ¿no será esto un acto de profanación?

Shi-Fu:

Ud. debe comprender que la historia de Tien-jan es un koan. Cada koan puede suceder una sola vez. No puede ser repetido. Si alguien repite o imita un koan, será falso. No será un signo de Iluminación. Si alguien escucha un koan y después quiere recrear la escena, será definitivamente un acto de creación de mal karma, no un signo de Iluminación.

Estudiante:

¿Pero qué sucede si un individuo realmente cree que algo que puede ser quemado no puede ser un Buda? ¿Qué sucede si alguien cree que para calentarse enel invierno puede quemar una imagen de Buda? ¿Por qué, si no lo hace por faltar el respeto, podría crear mal karma?

Shi-Fu:

¿Si Ud. se encontrara en una situación en la que tuviera que quemar una estatua de Buda para sobrevivir, su acción se justificará si proviene de la comprensión intelectual de que la estatua de Buda no es el Buda real sino solamente un pedazo de madera? No, Ud. no puede hacer esto. El Maestro Tien-jan hizo esto para ayudar a sus discípulos a cortar o extinguir sus apegos. Lo hizo por el bien de los otros. Él no lo hizo porque sentía frío.

Si Ud. deseara hacer lo mismo, sería para el bien suyo y no por el bien de los otros. No se justifica hacer tal cosa. En otras palabras, creará algún karma ya que su acción es motivada por su ego. Para una persona iluminada una estatua de Buda es eso y nada más. Un pedazo de madera es sólo eso y nada más. Los dos objetos son diferentes. Otra persona puede pensar que los dos objetos son lo mismo pero realmente no lo son. No será sabio tratar de recrear el koan. Ellos no pueden ser imitados. Si trata de imitarlos intencionalmente, puede terminar cometiendo errores.

Estudiante:

Todavía no entiendo. Si todas las cosas tienen la naturaleza de Buda, ¿por qué una personas iluminada vería la estatua del Buda como diferente al pedazo de madera?

Shi-Fu:

En términos de naturaleza de Buda, no hay diferencia entre el bloque de madera, la estatua de Buda y cualquier otra cosa. Pero hay una diferencia en el mundo en términos de fenómeno. Los fenómenos son todos diferentes, pero para una personas iluminada, no

hay discriminación. Si los maestros Chan no tuvieran el sentido común de ver los fenómenos ordinarios como siendo diferentes, serían considerados lunáticos.

Estudiante:

Antes Ud. dijo que los practicantes serios usan la estatua de Buda como una herramienta, un "foco" donde dirigir sus agradecimientos. Esto es a veces mal comprendido por algunos occidentales que los consideran como un acto de adoración a falsos ídolos. ¿Podría aclarar esto?

Shi-Fu:

Como dije antes, hay dos tipos de veneración. El primero, seía la veneración o adoración de la estatua de Buda para poder obtener algún beneficio de ella o algún tipo de respuesta. El segundo, los practicantes serios usan la estatua de Buda como una herramienta. Esto no significa que los practicantes serios no obtengan beneficio de esto. Hay una respuesta, pero proviene de las acciones del individuo. Los practicantes serios no deben pensar ni desear que los Budas hagan el trabajo por ellos.

Si hay algún beneficio a ser obtenido de los Budas, venerándolos por respeto o usando la estatua como una herramienta, este beneficio viene del Dharma que el Buda enseñó. El acto de demostrar respeto al Buda es una ayuda pues Ud. incorpora más Dharma a su práctica. O sea que esto es un tipo de práctica. Hacer postraciones al Buda es un ejercicio de meditación. Esto es un punto de vista Chan. Otras formas de Budismo, enseñan diferentes, como por ejemplo el Budismo esotérico.

Estudiante:

Desde el punto de vista Chan, parece que postrarse ante una estatua de Buda es lo mismo que postrarse ante un maestro. Es un momento en el que olvidamos nuestro yo. ¿Esto es verdad?

Shi-Fu:

Sí

Estudiante:

¿Podría informarnos en qué consiste el ritual llamado "Abriendo el ojo" que simolizaría aproximadamente "Abrir la sabiduría de luz" de una estatua de Buda?

Shi-Fu:

En este ritual, se "indica" la estatua de Buda o de un Bodhisattva para el beneficio religioso de los practicantes. El procedimiento puede variar pero generalmente el que "indica" una imagen invoca el nombre o el mantra del Buda o del Bodhisattva que la estatua representa. Usa su propia energía mental para abrir un canal para la energía y respuestas del Buda o del Bodhisattva.

Por supuesto que si la estatua "indica" es colocada en un museo, ninguna respuesta vendrá de ella. Por otro lado, si esta estatua es colocada en un templo donde muchas personas la venerarán, probablemente existirán respuestas. La ceremonia de "abrir el ojo"

transforma a la estatua de Buda en una pieza de arte religioso. El ritual hace que esta pieza de arte religioso sea diferente que antes de la ceremonia. Para los practicantes Chan no es necesario que usen la estatua con este ritual. Pueden usar cualquier imagen si no desean obtener respuestas.

Bodhisattvas y Arahats

Pregunta:

¿Puede Ud., Shi-Fu, aclararnos las diferencias entre Arahats y Bodhisattvas? Cuando alguien alcanza el estado de Arahat, ¿cuál es la razón de quedarse en ese estado sin hacer nada? ¿Puede el que ya llegó a ese estado, permanecer eternamente en él o puede transformarse en un Bodhisattva o Buda? ¿Si los Bodhisattvas no tienen más deseo, qué es lo que provoca su progreso más profundo?

Shi-Fu:

Primero tenemos que comprender la posición del Arahat. Cuando una persona ha llegado a lograr este estado, ¿qué significa? ¿Qué es lo que ha logrado y qué es lo que ha dejado atrás? ¿Debe ser necesariamente un practicante del Hinayana? ¿Puede un Bodhisattva también ser o haber sido un Arahat? ¿Bajo qué circunstancias puede cambiar un Arahat hacia el camino de Bodhisattva? ¿O permanecerá en él indefinidamente? ¿Finalmente, si un Bodhisattva ha experimentado su deseo qué factores determinan que él practique aún más?

Las personas no llegan al estado de Arahat porque lo desean, sino más bien esto sucede cuando las aflicciones cesan o han sido erradicadas a través de una larga práctica. Algunas lo logran después de haber escuchado una frase o un sutra del Buda, extinguiendo rápidamente sus aflicciones (codicia, odio e ignorancia). Estas personas son una excepción, en general el extinguir nuestras aflicciones es un proceso gradual. Hay cuatro niveles para llegar al pleno estado de Arahat. El primer nivel se alcanza cuando el practicante logra eliminar la noción del ego y erradica la duda.

El segundo nivel, cuando alivia las sensaciones de codicia, odio e ignorancia. El tercer nivel, cuando la codicia y el odio en la región del deseo son completamente eliminados. El cuarto nivel, es el pleno estado de Arahat, en el cual la codicia, el odio y la ignorancia han sido completamente erradicados de las tres regiones (región del deseo, forma y sin forma). En este momento todas las aflicciones han sido eliminadas. Las personas que practican gradualmente difieren de aquellas que alcanzan el estado de Arahat instantáneamente; sin embargo los practicantes en forma gradual no tienen la intención o el deseo de serlo. Su objetivo es exterminar sus aflicciones.

Hay un paralelo entre el Arahat del Hinayana y el Bodhisattva del Mahayana que depende de la cantidad de aflicciones que ha erradicado o aliviado. Por ejemplo: El primer nivel del Hinayana es alcanzado cuando se ha disuelto nuestra visión del ego y

además hemos erradicado la duda. Duda aquí significa todo lo que nos hace dudar de la existencia de las Tres Joyas así como de que podemos trascender el Samsara y erradicar las aflicciones.

En el Budismo Mahayana esto corresponde al primer Bhumi (piso, estado o nivel) hacia la Budidad. Bhumi literalmente significa piso y se refiere al piso fértil de la práctica de donde brota la sabiduría. Hay diez Bhumis, y el décimo es el Umbral de la Budidad. El cuarto estado de Arahat corresponde al final del séptimo Bhumi. Estas posiciones en el Hinayana y en el Mahayana son extremadamente avanzadas. La diferencia entre los dos caminos es que los Bodhisattvas continúan existiendo en el Samsara, encarnación tras encarnación, relacionándose con y ayudando a los seres vivientes. Ellos hacen esto debido a sus votos. Pero, a pesar de que están dentro del Samsara, no padecen sufrimientos ni tampoco desean abandonarlo para completar la Budidad.

Por otro lado, los Arahats, tienen más afinidad por la práctica del Hinayana. Su mayor aspiración no es liberar a los seres vivientes, pero esto es temporario, ya que después de muchas vidas los Arahats pueden seguir el Camino de Bodhisattvas. Los practicantes del Mahayana tienen como objetivo cultivar mérito y virtud por el bien de los seres vivientes. Los practicantes del Mahayana están inmersos para siempre en el mundo de las aflicciones. Así, es más difícil trascender la visión del self individual y hasta que no lo logren no pueden ser considerados verdaderos Bodhisattvas. Deben continuar la práctica y hacer votos de ayudar a los otros porque el mérito y la virtud deben ser acumulados aún hasta el octavo Bhumi.

La mayoría parte de los discípulos de Buda fueron Arahats. Es obvio que ellos se preocuparon por el bienestar de los seres vivientes. Mahakasyapa fue el Primer Patriarca, Ananda y Sariputra aparecen en muchos sutras. Ellos le hacen preguntas al Buda por el bien de los seres vivientes o sea que no son totalmente Hinayanas en su forma de pensar. También en el Sutra del Loto, se dice que los discípulos de Buda llegarán a ser Budas.

Una vez que ellos (los discípulos de Buda) llegaron a ser Arahats fueron enviados a enseñar a otros seres vivientes; o sea que los primeros cinco discípulos de Buda fueron también Bodhisattvas. Después de lograr el estado de Arahats se dedicaron a la enseñanza. El Buda los envió a diferentes lugares para que esta enseñanza pudiese ser difundida a muchas personas.

Entre los 1250 Arahats que continuamente estaban con el Buda, solamente unas pocas docenas son continuamente nombrados. ¿Por qué los Arahats no desean seguir el Camino de Bodhisattva? No es porque no sean compasivos. Ellos también siguen las enseñanzas del Buda y saben que deben ayudar a los otros; pero liberar a los seres vivientes no es su mayor aspiración. También existe la posibilidad de que ellos crean que ya no les queda más nada por realizar. En las escrituras hay una estrofa que dice:

Terminaron mis nacimientos y muertes;
he alcanzado la purificación;
todo lo que debía hacer ha sido realizado;

no habrá más retribución.

Los Arahats, cuando recitan estas líneas que describen sus propias experiencias, sienten que han realizado su objetivo supremo. Están seguros de que su práctica terminó, después de todo Buda les confirmó su liberación. Si ellos piensan que no hay nada superior, entonces no tienen motivos para querer volver a la región de los seres vivientes. Quizás algunos sienten que en esta región hay demasiado sufrimiento, pueden haber ayudado a otros en lo que restó de sus vidas pero piensan que su deber ha terminado.

Algunos Arahats cambian su actitud antes de morir y comienzan a seguir el Camino de Bodhisattvas; pero otros prefieren entrar en el Nirvana. Desde el punto de vista de Buda, los últimos pueden haber alcanzado la liberación pero no tienen el suficiente mérito y virtud. O sea que los sutras dicen que estos Arahats que piensan que han logrado la liberación, sólo están descansando temporariamente en el Nirvana, pero finalmente volverán. Desde esta perspectiva, no hay ningún practicante Hinayana permanente. Todos los Arahats que hayan logrado el Nirvana deberán retornar y seguir el Camino del Mahayana.

Los Bodhisattvas, al principio, están fuertemente centrados en su yo, pero han aprendido que para hacer progresos y alcanzar la Budidad deben ayudar a los seres vivientes. No hacerlo será realmente egoísta y su ego no disminuirá. Es por eso que el primer Gran Voto debe ser ayudar a los seres vivientes. A través de este proceso el ego puede ser paulatinamente eliminado.

También hay Bodhisattvas que están entre el 1° y el 8° Bhumi y que han eliminado completamente su ego, pero su meta es todavía ayudar a los otros. Finalmente, los Bodhisattvas en el 8° Bhumi que ya están ayudando a los seres es como si estuvieran andando en bicicleta cuesta abajo. No necesitan hacer más esfuerzos para mantenerse en movimiento. Podemos usar una analogía. Una vez que el cuerpo está en movimiento, continuará hasta que encuentre una resistencia. Antes del 8° Bhumi, han acumulado poder, ímpetu y mando; o sea que cuando alcanzan el 8° Bhumi aunque no tuvieran más intención de ayudar a los seres vivientes, aún así continuarían haciéndolo. Mientras los seres vivientes existan, los Bodhisattvas seguirán ayudándolos.

Estudiante:

Ud. dice que en cierto momento tanto los Arahats como los Bodhisattvas han eliminado el ego, pero todavía tienen algunas aflicciones, ¿cómo puede ser?

Shi-Fu:

Aquí haremos una analogía: El sentido del ego es como la raíz de un árbol muy grande. Una persona que ha eliminado este sentido del ego es como un árbol al que le han cortado las raíces. Las raíces ya no están pero el árbol es grande. Todavía hay un montón de savia dentro de él; puede mantenerse vivo por algún tiempo. Quizás aún le brotarán flores, pero sus días están contados. Todas las actividades que continúan en el árbol después que sus raíces fueron cortadas son como las aflicciones que restan después que el sentido del ego ya no existe.

Budismo y Muerte

Pregunta:

¿Cómo el Budismo explica la muerte? ¿Qué sucede entre la muerte y la vida siguiente? ¿Qué se lleva de una vida para la otra? ¿Qué debemos practicar cuando enfrentamos la muerte? ¿Debemos cambiar algo?

Shi-Fu:

Para la mayoría de las personas, la muerte es muy difícil de enfrentar. Es un hecho inevitable, que a todos nos sucederá; pero la visión de la muerte es diferente en los seres comunes y en los seres iluminados. El Budismo convencional y el Cchan también tienen diferentes puntos de vista. El Budismo convencional habla sobre dos tipos de muerte - la de los seres vivientes y la de los Santos. El karma acumulado determina el tipo de vida que tendrá el ser viviente cuando renazca. Si el mal karma predomina, entonces el ser renacerá en el infierno, como espíritu hambriento o como animal. Si el buen karma predomina, el ser nacerá en la región celestial. Si tanto el mal karma como el buen karma están equilibrados, entonces nacerá como ser humano.

En el Budismo tibetano, el estado del período entre muerte y la vida siguiente es llamado bardo; el Chan lo llama estado del cuerpo intermedio. Después de la muerte, no se pasa necesariamente por este estado. Como dije anteriormente, si el karma es muy malo se va directamente al infierno y si es muy bueno a la región celestial. O sea que seres que tienen su karma relativamente equilibrado entre bueno y malo pasan por el estado intermedio. ¿Dónde nacerá después? Nadie sabe. Dependiendo de las causas y condiciones, este cuerpo intermedio nacerá en el reino animal, humano o en ciertas regiones celestiales.

Por estas razones, es positivo que las personas ayuden a aliviar el karma de este cuerpo intermedio, mediante las ceremonias de transferencia de mérito. Si se realiza cantos, lecturas de sutras, ofrendas y se transfiere mérito este ser puede ser auxiliado. Si iba a renacer en una región inferior, podrá ser ayudado a nacer como ser humano y si iba a renacer en condiciones de pobreza, transfiriéndole méritos se lo ayudará a renacer en condiciones mejores.

El cuerpo intermedio no puede realizar nada por sí mismo. No puede practicar ni crear nuevo karma. Sólo puede recibir méritos de los seres vivientes. De acuerdo al Budismo chino, el cuerpo intermedio dura un máximo de 49 días. De acuerdo con el Libro Tibetano de los Muertos, puede durar más. El tiempo es diferente para cada individuo y depende de sus causas y condiciones. Ccuando las causas y condiciones maduren, este ser renacerá. De acuerdo al Budismo chino, si después de 49 días el cuerpo intermedio no renace en un ser viviente, continuará como un fantasma o espíritu hambriento o como una deidad.

Si su karma es débil, su actividad será limitada. Aparecerá solamente en ciertos momentos y en ciertos lugares. También se los llama pretas. Si su karma es más fuerte, su actividad se prologará más tiempo y cubrirá un área mayor. Tal ser es llamado deidad o deva. Pero como nada es eterno, después estos seres renacerán en otras regiones. Ya sean pretas o devas, estos seres no pueden practicar y sólo pueden recibir méritos de los seres vivientes a través de las ceremonias. El segundo tipo de muerte, se refiere a la muerte de los Santos. Santos se denomina a aquellos que se han liberado del Samsara. Sabios se les dice a aquellos seres cuya práctica fue más profunda que la de los seres comunes pero que todavía no han alcanzado la liberación.

Algunos de los patriarcas fueron sabios. De acuerdo al Budismo Hinayana, un Santo ha alcanzado por lo menos, el primer nivel del estado de Arahat. Hay cuatro niveles. Después de alcanzar el primer nivel, no nacerá más que siete veces antes de liberarse completamente. Para tal Arahat, el estado después de su muerte es conocido como Nirvana - no permanente. No hay un karma remanente y por eso entra en Nirvana. Según el Budismo Mahayana, el ser que está por encima del primer Bhumi es un Santo Bodhisattva. Para él no existe el nacimiento ni la muerte. Debido a sus poderes sobrenaturales, puede manifestarse en innumerables lugares y también en innumerables formas en el mismo momento.

El Budismo Chan acepta las escrituras budistas pero no depende de ellas. El Chan incentiva al practicante a percibir que no debe tener una mente discriminativa ni obsesionada con nada. No darle importancia a la vida o a la muerte, a lo bueno o a lo malo, a lo interno o a lo externo, al futuro o al pasado. Solamente así se podrá enfrentar a la muerte con ecuanimidad. Así no habrá miedo no apego a la vida.

Estudiante:

¿Si se practica toda la vida pero no se obtiene la Iluminación, será una pérdida de tiempo o seá algo positivo que llevaresmos a la vida próxima?

Shi-Fu:

Si ustedes tienen la actitud que acabé de describir y practican con diligencia, no importa si en esta vida logran la Iluminación o si en la próxima vida pueden practicar. Estoy seguro de que esta respuesta no le satisfizo. Hablando objetivamente, entonces ¿qué sucede? Los practicantes Chan responsables no crearán mal karma ni tendrán una mala conducta, entonces no renacerá en las regiones inferiores. Aún si realizan algún mal, ellos se arrepentirán rápidamente y así las consecuencias de sus malas acciones no serán tan malas. Los practicantes Chan que han dominado su miedo a la muerte, no se preocupan si deben pasar por el estado intermedio; no importa en qué región o en qué mundo renacerán. Si las causas y condiciones lo conducen a la práctica, entonces en sus próximas vidas, practicarán. ¿Qué llevamos de una vida para otra? No hay un cuerpo físico, no hay un ego eterno ni verdadero. Lo que determina nuestra próxima vida y lo que llevamos de una vida a la otra es el karma. Hay karma o apego y karma sin apego.

El karma con apego es creado por nuestra adhesión al ego, este es gobernado por el

deseo, el odio y la ignorancia y así se crea el karma bueno, malo o neutro. Los seres vivientes comunes crean karma con apego pues se adhieren a su ego. Y así vida tras vida sufrirán los efectos kármicos. Las semillas kármicas residen en la octava conciencia, alaya. Después de la muerte, las semillas kármicas continúan madurando y las más poderosas determinarán nuestro renacimiento. Este ser se encaminará hacia sus padres como si fuese atraído por un imán.

El karma sin apego es creado cuando se ha trascendido el self. Es el poder de la sabiduría o prajna. Este karma es creado por grandes practicantes y las consecuencias son también sin apegos. Este karma no corresponderá al Samsara ni entrará en la octava conciencia. Los seres iluminados no son controlados por un karma con apegos. Lo que llevan de una vida a la otra es el poder de la sabiduría y renacen porque responden a la necesidad de los seres vivientes. El que se apega al yo ilusorio será controlado por el poder del karma. O sea que también podríamos decir que este apego al yo ilusorio es lo que se lleva de una vida a la otra.

Estudiante:

¿Cuál es la actitud mental que debemos mantener en los últimos momentos de nuestra vida? ¿Debemos meditar, recitar el nombre de Kuan Yin (Bodhisattva Avalokitesvara) o recitar sutras? Ud. dijo que un practicante Chan debe comprender que no hay vida ni muerte, pero ¿qué sucede con las personas que no han llegado a esta percepción? ¿Cuál es la actitud mental que ellos deben tener?

Shi-Fu:

Muchas de estas preguntas surgen debido a que hay diferentes tradiciones budistas y entonces uno debe responder a estas preguntas sobre la muerte. Lo que dije anteriormente es válido. Los practicantes Chan no deben preocuparse por la muerte. No es necesario ser un iluminado para no temerla. Más aún, no hay preparaciones especiales que uno necesite hacer para la hora de la muerte. Lo importante es mantener una práctica regular mientras se está vivo. Si Ud. hace algo por sí mismo cuando está por morir como meditar o repetir el nombre de Kuan Yin será útil, pero la mayor influencia vendrá de su práctica mientras estuvo vivo, la clase de votos que usted hizo como también la sinceridad con que los realizó.

Generalmente la gente que pregunta cuál es la actitud de un practicante Chan porque parece que ella es diferente a la del resto de las tradiciones budistas. Los métodos Chan no son diferentes. La excepción es que mientras algunas escuelas hablan de desarrollo gradual, el Chan enfatiza la realización directa e inmediata. En cuanto al resto es todo igual y de acuerdo con el Dharma de Buda. Si Ud. está asustado o preocupado por su muerte o con lo que le sucederá después de ella, esta no es una actitud verdaderamente Chan. La actitud Chan es no temer ni a la vida ni a la muerte y para ello hay que practicar con diligencia. A partir de la dinastía Sung, el Budismo Chan absorbió elementos de la escuela de la Tierra Pura, introduciendo en su práctica la recitación del nombre del Buda Amitabha quien después de nuestra muerte nos guiará a la Tierra Pura occidental.

Estudiante:

¿Es importante recitar oraciones o sutras para los muertos? ¿Qué nos puede decir de la práctica china del Sutra Ullambana?

Shi-Fu:

La práctica china de realizar ceremonias para los muertos, no es una práctica Chan. Transferir méritos trae cierto beneficio. Tiempo atrás cuando fui a la India, le pregunté a un practicante indio si ellos creían en la realización de ceremonias para transferir mérito a los familiares muertos. Él me contestó que en realidad esta práctica no responde totalmente al principio de karma. Luego le pregunté:

¿Si su padre o madre muriese, Ud. realizaría alguna ceremonia para elos? Yél me respondió que sí, que a pesar de todo él cree en el beneficio de esta práctica.

Estudiante:

Parece que estas ceremonias habefician más a los vivos que a los muertos.

Shi-Fu:

En parte tiene razón, pero por otro lado no podemos negar que existe algún beneficio. El poder de la mente es realmente capaz de ayudar al muerto. Si la práctica de los parientes vivos es verdadera y sincera, ayudará y mejorará el renacimiento de esa persona. También, cuando las personas cantan o leen sutras; deidades, espíritus y otros seres se reúnen para escuchar y son beneficios por estas prácticas. Si ellos se benefician, los fallecidos también lo serán. Podríamos hacer una analogía. Si una persona está encerrada en una prisión y sus familiares hacen un trabajo de caridad en su nombre, esa persona no saldrá de la prisión pero será mejor tratada.

Estudiante:

Gracias, Shi-Fu, Ud. siempre nos responde desde el punto de vista Chan, claro, limpio y puro. No se prende a lo sobrenatural. Pero al mismo tiempo, nos hace entender que si dirigimos nuestras mentes compasivas y bien intencionadas hacia alguien o algo, no dañará sino que solamente ayudará a crear buen karma.

Shi-Fu:

Ud. está en lo correcto. Los budistas, incluyendo los practicantes Chan debemos realizar servicios para nuestros familiares y amigos cuando fallecen. Yo recito sutras para mis padres y lo hago seriamente y con sinceridad.

Estudiante:

Supongamos que un practicante Chan pasa por una experiencia "cercana a la muerte", como por ejemplo "pasar a través de un túnel" o "moverse hacia una luz" o más aún experimentar una "salida" del cuerpo. ¿Cómo debe comportarse en ese momento? ¿En caso de ver imágenes de Budas, Bodhisattvas o parientes muertos, debe acercarse o ignorarlas?

Shi-Fu:

Las personas que han tenido experiencias "cercanas a la muerte" no deben confiar

en ellas. En primer lugar quien "regresa" no murió realmente. Algunas funciones físicas pueden haber cesado temporariamente pero la función cerebral no cesó. Mientras la función cerebral continúa la persona puede recordar. Durante estas experiencias puede estar en estado de ensueño. Los sueños pueden ser extraños y poderosos, y muchas veces cuando la persona vuelve a estar consciente piensa que regresó de algún lugar. Por ejemplo puede haber visto el paraiso y parecerle real pero no hay que darle demasiada importancia.

Aún estando con buena salud y meditando profundamente, podemos sentir que hemos viajado a un lugar hermoso - al cielo o a la Tierra Pura - y Ud. puede sentir que la experiencia es real. Estas pueden ser sus experiencias religiosas personales. Pero para el Chan no debemos darle demasiada importancia.

Estudiante:

¿Qué quiere decir Ud. con experiencias religiosas?

Shi-Fu:

Las experiencias religiosas son importantes para quien las siente pues ayudan a aumentar la fe y la confianza. Generalmente son espontáneas y no son, necesariamente, el resultado de la práctica. Pero pueden ayudar a estas personas a sentirse más calmas y apaciguadas. También las consideramos ilusiones a pesar de que sean buenas ilusiones. La práctica Chan pone énfasis en el análisis de nuestra propia naturaleza y en la iluminación de nuestra propia mente pudiendo así evitar las ilusiones.

Estudiante:

¿Qué quiere decir Ud. al referirse a que ellas (las experiencias), son poco cofiables?

Shi-Fu:

Ellas pueden o no ser reales. Suponga que durante esta experiencia "cercana a la muerte" o en uno de sus sueños, Ud. encuentra a un pariente muerto, puede ser que sea su pariente fallecido, pero también puede ser una deidad, un fantasma o su propia imaginación. ¿Cómo puede estar seguro?

Una cosa es cierta: experiencias como estas son muy poderosas. Ellas están dentro de la categoría de experiencias religiosas. Pero si Ud. pone demasiado fe en estas cosas, puede pasar el resto del tiempo esperando que se repita y apegarse a esto; interpretando el mundo a través de esta experiencia. Puede ser tal cual Ud. lo vivió, pero también puede haber surgido todo de su propia conciencia. Cuando uno muere, las primeras cinco conciencia de los sentidos cesan sus funciones o sea que la persona pierde la sensación y la percepción; pero la sexta conciencia todavía existe y trabaja, el "ojo de la mente" todavía percibe algo. Pero todo es ilusión. Esta experiencia puede ser muy agradable pues, la persona no siente más el peso de su cuerpo y sus dolores. De su conciencia pueden surgir hermosos escenarios, sonidos, el paraiso.

Por otro lado, la persona todavía puede apegarse al sufrimiento y a los dolores que

su cuerpo sintió. Puede ser algo doloroso, como una pesadilla, un infierno. Estos fenómenos son producto de la sexta conciencia. Yo no digo que esto sea en todos los casos así pero es una de las explicaciones posibles. Y como hay numerosas interpretaciones, esto es lo que hace que estas experiencias no sena confiables.

Estudiante:

A veces las enseñanzas Chan parecen esquizofrénicas. El Chan es muy práctico. Dice que no debemos apegarnos a nada, pero al instante nos habla sobre fantasmas y deidades, cielos e infiernos. Estas no son opiniones familiares. Lo más difícil de aceptar es que los Bodhisattvas puedan manifestarse en muchas formas y en innumerables lugares al mismo tiempo. Debemos esforzar nuestra imaginación para entender esto. Y después el Chan dice que todo es una ilusión.

Shi-Fu:

Todo lo que Ud. dice es verdad. Ud. no necesita "morir" y volver a la vida para sentir lo sobrenatural. Aún meditando se puede experimentar lo que está más allá de lo habitual. Por ejemplo, Ud. puede estar meditando profundamente y ver un hermoso lugar, entrar en él y moverse a su alrededor. Esto es también una función de la sexta conciencia. Las experiencias pueden ser objetivamente reales, pero deben ser filtradas por la sexta conciencia. Entonces ellas son subjetivas y no enteramente confiables. Realmente, la sexta conciencia en sí misma no se confiable. El Budismo no niega la existencia de fantasmas, deidades, cielos, infiernos y Bodhisattvas. Pero, en la medida que se interprete el mundo a través de la sexta conciencia todo será ilusorio. Esto ahora también es ilusorio. Si quiere saber claramente cómo es el mundo, directamente practique Chan.

La Era del Fin del Dharma

Pregunta:

¿Qué significa la Era del Fin del Dharma? ¿Significa que el mundo empeora? ¿Hay regiones donde no existen Budas? ¿Si los Bodhisattvas retornan para ayudara a los seres vivientes, cómo puede ser que haya una Época del Fin del Dharma? ¿Hay personas que no pueden llegar a la Iluminación?

Shi-Fu:

Todo, incluyendo nuestro mundo, pasa por el proceso de creación, madurez, decaimiento y destrucción. Todo lo que surge, también desaparece. Debemos admitir que en muchas formas el mundo ya no está tan bien como anteriormente. Hoy en día, las personas viven más tiempo, y hay mejor tecnología pero también hay más problemas que en el pasado y obviamente el medio ambiente está muy perjudicado. Los seres nacen en los mundos de acuerdo a su karma. Los que tienen mejor karma nacerán en mundos mejores que éste. Nuestro mundo fue mejor en el pasado, porque también los seres que rodeaban a Sakyamuni tenían un buen karma. Pero a medida que el tiempo pasó, los seres con karma meritorio fueron cada vez menos. Los seres que practican profundamente el

Dharma son escasos y cada vez menos. En estos días es muy difícil practicar el Dharma de Buda y alcanzar la santidad.

En los sutras budistas del Mahayana y del Hinayana y también en el Agama se habla sobre la Era del Fin del Dharma. Siempre se supo que el Dharma de Buda no sería eterno. Después del Parinirvana del Buda la gente entusiasta por la práctica fue disminuyendo. En el pasado, gran cantidad de personas dedicaban sus vidas con devoción y energía a la práctica, dejando la vida mundana y practicando en monasterios. Ahora es difícil encontrar lugares aislados para practicar y hay mucha mayor tentación. Por otro lado, hay quienes dicen que si una persona practica con diligencia y tiene una realización profunda de la misma, entonces se encuentra en la era del Dharma apropiada para ella.

Aún en la época del Buda Sakyamuni, solamente un pequeño porcentaje del mundo, lo conoció y practicó el Dharma. Para la mayoría no hubo Buda ni Dharma. El porcentaje que hoy en día acepta y practica el Dharma es imperceptible. No cualquiera tiene una conección kármica con el Dharma. Los Bodhisattvas pueden manifestarse en cualquier lugar para ayudar a los seres vivientes. Pueden estar aquí y ahora, pero las personas sin raíces kármicas correctas no tendrán conciencia de ellos. Los Bodhisattvas no están limitados al planeta Tierra y al reino humano. Hay muchos otros mundos y reinos donde lso Bodhisattvas aparecen.

Estudiante:

Esto es difícil de entender. Debería suceder lo contrario. A medida que el tiempo pasa tendría que aumentar el número de practicantes. Cuando el Budismo se difundió en la primera época, cada vez mayor número de personas alcanzaron grandes niveles de realización espiritual y a la vez aumentaron la difusión del Dharma. Hoy en día debería haber miles de santos y deberíamos poder reconocerlos. Por el contrario, parece que el poder espiritual no puede sustentarse y está llegando a su fin.

Shi-Fu:

Sólo porque algunos practicantes se consideran a sí mismos esforzados, no significa que tienen suficientes raíces kármicas como para relacionarse y encontrarse con Bodhisattvas. Además, como dije antes, este no es el único mundo. Personas que alguna vez vivieron aquí no tienen necesidad de volver a renacer otra vez. Los Bodhisattvas no vienen únicamente a este mundo. Finalmente, depende de las raíces kármicas de los seres de este mundo. Si los Bodhisattvas vienen y ven que los seres vivientes todavía no están maduros, ellos puede plantar algunas pocas semillas para las próximas generaciones y después se retiran.

Yo no estoy seguro de que si el Boda habló alguna vez de la Era del Fin del Dharma. Pero la idea existe en todos los sutras y sastras, o sea que sus autores obviamente notaban que el interés por el Dharma disminuía. Tener una idea que esto es importante. Hace que debamos estar alertas, y pensar que aunque seamos dedicados y serios, nuestra realización puede ser pequeña o inexistente. Además, si no practicamos diligentemente, en nuestra próxima vida podremos encontrarnos en un medio ambiente sin Dharma.

Estudiante:

¿Qué nos puede decir de los "icchanti" o seres que no pueden ser iluminados? Yo pensaba que todos los seres tenían la posibilidad de serlo.

Shi-Fu:

"icchanti" es la denominación dada a las personas que no han plantado ninguna semilla de Dharma de Buda. Si todavía no lo han hecho, la oportunidad de hacerlo más tarde, cuando la Era del Fin del Dharma esté más avanzada, será mínima. Por otro lado, si se imagina el futuro infinito y el infinito número de mundos, entonces supongo que nada es imposible. Ya que todo cambia, entonces quizás todos los seres tendrán la oportunidad de lograr la Budidad. En el Sutra llamado Mahaparanirvana, se ha dicho que todos los seres pueden alcanzar la Budidad.

En algunos sutras de la primera época, se dice que algunos seres son incapaces de alcanzar la Iluminación. Es imposible para ellos aprender y practicar el Dharma de Buda apropiadamente. Creo que el Buda expresó que todos los seres podrían ser iluminados para incentivarlos a estudiar y practicar el Dharma, movido por su gran compasión hacia todos ellos. También quizás para evitar que miembros del Sangha puedan prejuzgar apartando a aquellos que no les parezcan dignos de ser enseñados.

Estudiante:

Yo pensaba que, de acuerdo al Dharma de Buda, todas las cosas estaban mutuamente vinculadas y relacionadas. Si esto fuese verdad, el Dharma permanecerá para siempre con nosotros y tendríamos siempre la posibilidad de practicarlo.

Shi-Fu:

Lo que Ud. está diciendo proviene del Sutra Avatamsaka. Pero solamente llegamos a experimentar esto cuando hemos alcanzado altos niveles de práctica. Se dice que todo está relacionado, conectado e interligado, pero esto no es percibido por los seres comunes. Si las personas iluminadas trataran de incorporar este principio a la vida diaria, la sociedad será un caos. Su cuerpo es su cuerpo y no el mío. Su casa es su casa y no la mía. Aunque todo fenómeno está interligado, nosotros como seres comunes no lo experimentamos de esta manera.

Estudiante:

Supongo que la mejor actitud a tomar es hacer el voto de practicar ahora y hacerlo mejor posible, sin importar en que momento histórico nos encontramos. Quizás haré el voto de renacer cuando el Dharma de Buda esté en su apogeo para que pueda continuar la práctica en el futuro.

Shi-Fu:

El Chan dice que no hay ir o venir; así que no importa donde renazca. Lo importante es ahora, esta vida. Lo que importa es su práctica en este momento presente. No se preocupe por la Era del Fin del Dharma y con otros mundos. Sólo practique y cultive el Dharma de Buda.

Sueños

Pregunta:

Todos soñamos. Algunos sueños tienen más significado o son más reales que otros. ¿El Budismo habla de diferentes clases de sueños? Por ejemplo, leí una carta del Maestro Ta-Hui (Tsung-Kao), en la cual contaba que una persona decía que mientras dormía, en sus sueños apareció el maestro entrando en su habitación. Más tarde el Maestro Ta-Hui confirmó que realmente lo había hecho. Ud. también dijo que si alguien piensa o sueña con Ud. con convicción, entonces estará allí. Por otro lado, el Budismo dice que todo es ilusión. ¿Puede hablarnos sobre esto?

Shi-Fu:

Los sutras Mahayanas dicen que si una persona practica y estudia el Dharma de Buda con gran convicción, ella soñará con Budas, Bodhisattvas y mundos de Buda. Estos sueños pueden ser reales. Ha ocurrido que muchos maestros y patriarcas durante el curso de su práctica en sus sueños han recibido instrucciones de dónde encontrar o buscar a sus maestros. Hay numerosas historias relacionadas a antiguos maestros Chan y sus sueños. Una historia nos dice que había un maestro Chan que deseaba visitar una granja que pertenecía a un monasterio situado en otro lugar. Una mañana sin decir nada a nadie, abandonó su morada y se encaminó hacia ese lugar. Cuando llegó a la granja, un monje lo recibió como si lo hubiese estado esperando.

Extrañado este maestro le preguntó cómo sabía que él vendría, y el monje le respondió que la noche anterior una deidad le avisó en sueños que un maestro llegaría para la hora de la comida. El maestro ordenó entonces que esa ofrenda de comida fuese hecha a la deidad y no a él. En este caso el sueño obviamente fue real.

Otra historia se refiere al Maestro Hsu-yun (1840-1959). Una vez él soñó que se encontraba en cierto lugar celestial donde también estaba el Buda Maitreya. Además también veía a viejos amigos y maestros. Él quería quedarse allí pero Maitreya le decía que el karma de su vida presente todavía no había terminado y que debía volver al mundo.

La escuela de "Sólo la Mente" dice que el sueño es uno de los estados de conciencia. La conciencia generalmente se manifiesta a través de los sentidos, pero también puede haber conciencia mental solitaria que no se manifiesta a través de los sentidos. Hay tres niveles de conciencia solitaria. Una se manifiesta en los sueños, una en el Samadhi y la otra en la insanidad. La conciencia solitaria de los sueños surge del karma acumulado desde tiempos remotos. Cuando esta conciencia surge, no tiene conexión con los sentidos, pero podemos decir que proviene de karma previo que fue creado a través de la relación con el medio ambiente.

Se dice que, muchos sastras, fueron escritos por maestros mientras estaban en estado de sueño. Por ejemplo, un sastra muy importante de la escuela "Sólo la Mente", llamado Yogarary-abhumisastra supuestamente fue escrito por Asanga mientras él estaba en ese estado. Todas las noches, cuando Asanga estaba durmiendo, el Buda Maitreya, le decía que lo que debía escribir apareciendo en sus sueños. Como Asanga fue el único que tuvo estos sueños, debemos creerle. Existe también la historia de alguien que vivió durante la dinastía Tang, y que supuestamente iba a ser ejecutado. La noche anterior, en un sueño, le dijeron que debía recitar el Avatamsaka Sutra, mil veces.

Cuando despertó hizo lo que en el sueño le habían indicado y cuando llegó el momento de su ejecución, esta fracasó y fue absuelto. Podría relatar historias como estas todo el día y toda la noche. Desde el punto de vista del Dharma de Buda los sueños pueden ser de tres clases.

La primera clase envuelve sueños que surgen de nuestros problemas e imaginación. Por ejemplo, miedos de la vida diaria pueden manifestarse como pesadillas. La segunda clase consiste en sueños con alguien con quien tenemos una fuerte afinidad; quizás con alguien de nuestra familia. Cuando algo les sucede, quizás nos enteremos a través de los sueños. La tercera clase incluye sueños con deidades, fantasmas, Bodhisattvas y Budas. Los seres vivientes que han desarrollado ciertos poderes supernormales pueden causar determinados sueños en otros seres vivientes.

El Chan considera todo una ilusión - sueños cortos, largos, reales o irreales, sueños de vida, nacimiento, muerte y renacimiento. - El sueño de nuestra vida diaria es llamado, sueño intermedio. Los sueños que tenemos mientras dormimos son sueños menores. Debemos considerar todos los sueños como ilusorios, no debemos prestarles mucha atención ni impresionarnos con ellos pues dificultarán nuestra práctica.

Hay generalmente dos períodos de sueño. Uno es inmediatamente después de quedarnos dormidos; la mente está reposado pero no totalmente. En este período los sueños suelen ser siempre causados por problemas que hayan surgido durante el día. El otro período abarca el sueño profundo cuando la mente está totalmente relajada. Estos son sueños que pueden tener un alto nivel acorde con la realidad, pero no son frecuentes. Por ejemplo, hay personas que nunca pueden llegar a distender sus mentes lo suficiente como para tener estos tipos de sueños.

En Taiwan, la madre de un conocido budista una vez participó de un retiro que se realizó en mi templo. Antes del retiro, ella no tenía idea de querer participar o de lo que iba a suceder, pero ella soñó con un monasterio con paredes altas donde ella no encontraba la entrada y con un monje que le hacía señales. Ella no reconoció ni al monasterio ni al monje. Algunos días después leyendo el diario, encontró la foto del monje de su sueño que era mi maestro. El ya murió hace muchos años y ella nunca lo había visto antes. Cuando llegó a mi monasterio también reconoció el lugar que ella había soñado.

Estudiante:

Yo he soñado con Ud., Shi-Fu. Esto sucede raramente, pero cuando sueño con Ud. el sueño es claro y yo también me levanto con la mente muy despejada. Cuando lo consulté respecto de este sueño, Ud. me respondió que si yo necesitaba su guía y pensaba en Ud. con convicción y sinceridad, Ud. estaría allí. No sé si Ud. quiso decir esto literalmente o en sentido figurado.

Shi-Fu:

El sueño qu describe es del segundo tipo, aquel en el cual hay correspondencia entre dos personas. Cuando Ud. piensa en mí y necesita mi ayuda, Ud. se ve "alcanzado" por el poder de mis votos. Pero esto depende del que sueña. Es su mente la que es capaz de hacer esto. Puedo estar despierto, o si estoy durmiendo, estoy soñando mis propios sueños. Nosotros no estamos compartiendo el sueño. Tales sueños suceden ocasionalmente.

Hay momentos en que las personas sueñan con alguien que nunca conocieron, pero que les aconseja sobre algo o les da instrucciones. En Taiwan muchas personas me han dicho que vienen a verme porque han soñado conmigo a pesar de que nunca me han visto anteriormente. Yo les digo que realmente estaban soñando. Ellos me dicen que en el sueño yo les decía que visitasen el templo; pero yo les respondí que no recuerdo haberlos encontrado. Estos son sueños de tercera categoría. Puede ser una deidad protectora del templo u otro espíritu que toma mi apariencia y dirige a estas personas hacia este lugar.

No soy yo. No podría descansar si tuviese todo ese trabajo. La mayoría de estos sueños provienen del flujo de la conciencia del que sueña. La otra persona no está realmente apareciendo en el sueño. Esto es lo que sucede cuando sueñan conmigo. Una discípula me contó un sueño que tuvo con su anterior maestro quien murió hace 15 años. El sueño fue muy claro y él le transmitió un aviso importante. ¿Qué es esto? Quizás fue el flujo de la conciencia de la estudiante; pero también pudo ser el poder mental de su maestro, a pesar de que estuviera muerto. El cuerpo espiritual de un gran practicante puede perdurar mucho tiempo después de la muerte física.

Estudiante:

¿Es posible estar lo suficientemente alerta y vigilante como para practicar mientras dormimos y no soñar?

Shi-Fu:

Como dije antes, las personas sueñan porque tienen problemas durante el día. Las pesadillas, por ejemplo, suceden cuando una persona está muy tensionada, cuando tiene un desequilibrio químico o está enferma. También puede deberse a su mal karma. Controlar estas pesadillas con la meditación es muy difícil. Cuando Ud. sueña no tiene control. Y cuando medita despierto es difícil controlar sus pensamientos ni siquiera los percibe hasta que ellos paran. Imagine cuanto más difícil es controlarnos mientras dormimos. Algunas personas me dicen que pueden repetir el nombre del Buda mientras duermen.

Yo creo que esto es más un producto de la tensión que de una buen práctica. Para

tener menos sueños debemos disminuir nuestras aflicciones de la vida diaria. Debemos se más calmos. Si estamos estables y tenemos nuestra mente tranquila nuestros sueños disminuirán.

Estudiante:

¿Es peligroso soñar que uno se lastima?

Shi-Fu:

Yo no interpreto sueños. Algunos dicen que ellos tienen un significado y que ciertas imágenes tienen un significado simbólico; pero cada cultura tiene su propio sistema de símbolos. Cambian de lugar a lugar, y de época en época. Interpretar sueños no es importante. Yo no interpreto ni los míos ni los ajenos.

Estudiante:

Leí respecto de un hombre que dijo soñar consigo mismo treinta años más tarde y que su versión más vieja le dio un aviso importante. El mismo hombre comentó que con su esposa, mientras ambos dormían, compartían el mismo sueño. ¿Es esto posible?

Shi-Fu:

Sí. Esto puede ser posible, pero ¿es realmente importante? La mayoría de estas historias sólo sirven para despertar la curiosidad de las personas. Son novelas. La mayoría no sabe ni interpretar correctamente los sueños ni controlarlos. Conocía a una mujer que soñó que veía un ataúd cerrado en una habitación que no le resultaba familiar. Dos años más tarde, su padre falleció y fue llevado en ese ataúd a la misma habitación con la cual había soñado. Esta historia es interesante pero ¿para qué sirve? Podría llamarse a este sueño, un mal presagio, pero la mujer no supo qué hacer con este sueño hasta que lo vio realizado. Si hubiera sabido que se refería a su padre, ¿podría haber hecho algo? Ella no sabía el momento, el lugar o cómo él iba a morir. Como practicantes Chan no debemos apegarnos o darle mucha importancia a nuestros sueños. Nuestro mundo ya es suficientemente ilusorio.

¿Es usted budista?

Pregunta:

Cuando la gente me pregunta qué significa ser budista, generalmente no encuentro la respuesta adecuada. ¿Qué es ser budista? Si digo que soy budista o que creo en el Budismo, ¿qué significa? ¿Cómo le explico ésto a otra persona?

Shi-Fu:

Esto es fácil de responder. El Budismo es lo que el Buda Sakyamuni les enseñó a sus discípulos. Esto incluye los conceptos filosóficos y los métodos de práctica. Entonces, un budista, es aquel que practica de acuerdo con las enseñanzas de Buda, cuya esencia son las Ccuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Camino. La gente que siga

sinceramente estos principios y que tenga éxito en completar el Camino perfeccionará su personalidad y alcanzará la liberación.

Hablando en general, la práctica incluye tres cosas importantes: mantener los preceptos, practicar Samadhi y adquirir sabiduría. El budista trata de mantener las tres. La forma exterior del Budismo tiene tres elementos: el Buda, el Dharma y el Sangha. El Buda es Sakyamuni, el Buda histórico de esta Era del Dharma. El Dharma es la doctrina del Buda, sus enseñanzas y métodos. El Sangha es la Comunidad Budista integrada por monjes y practicantes budistas laicos. A pesar de que el Budismo incentiva la vida monacal, los monjes no podrían existir y realizar su funciones sin la comunidad laica. Sin esta estructura el Budismo no sobreviviría. Por esta razón, el Buda, el Dharma y el Sangha son llamados las Tres Joyas.

Un practicante budista es un miembro del Sangha. La práctica de los preceptos, Samadhi y sabiduría es parte del Dharma y está incluida en el Noble Óctuple Camino. El Noble Óctuple Camino contiene los principios que todos los budistas, laicos y monjes, aspiran y seguir y son: comprensión correcta, pensamiento correcto, palabra correcta, acción correcta, medio de vida correcto, esfuerzo correcto, atención correcta y concentración correcta. Si Ud. se adhiere a los preceptos, práctica Samadhi, adquiere sabiduría y conduce su vida de acuerdo a las enseñanzas y conceptos del Buda, entonces Ud. se puede considerar un budista.

Aunque no esté completamente compenetrado con el Budismo pero si Ud. tiene deseos de seguir el Dharma de Buda, se puede considerar un budista. Es difícil abarcar completamente todas las facetas de esta doctrina. Es un proceso gradual, pero si desea transitar por el Camino de Buda y sus intenciones son puras entonces puede considerarse un budista. Por otro lado, si Ud. no entiende las enseñanzas básicas del Buda Sakayamuni y no puede practicar o seguir los preceptos, entonces, obviamente Ud. no es budista. Vamos a hablar más detalladamente sobre preceptos, Samadhi y sabiduría.

Los preceptos son principios morales comunes. En el Budismo hay muchos preceptos pero, aquellos compartidos por todos los miembros del Sangha son cinco: no matar, no robar, no tener una conducta sexual inadecuada, no mentir, no intoxicarse con alcohol o drogas. Un budista debe tratar de mantener estos preceptos, especialmente el primero.

Samadhi, en un sentido general, significa disciplina mental. Hay muchos niveles de Samadhi y hay aún muchos métodos de práctica que uno puede usar para entrar en Samadhi. Un verdadero budista debe practicar por lo menos uno de esos métodos. La sabiduría, al igual que el Samadhi, tiene muchos niveles. Uno puede obtener sabiduría escuchando el Dharma (de un monje, monja, maestro o practicante laico), leyendo sutras y sastras, practicando Samadhi o sólo manteniendo los preceptos.

La forma más simple de adquirir sabiduría es escuchar el Dharma. Una comprensión intelectual de los conceptos y principios budistas es importante. Un budista debe, por lo menos, comenzar este nivel de aprendizaje. No es difícil ser budista. Si Ud.

practica todo o aún una parte de lo que he descripto entonces Ud. es budista. Si tiene una comprensión básica del Dharma de Buda y deseos de practicarlo, es suficiente. Ud. no tiene que ser perfecto. Si lo fuera, ya sería un Buda. Por ejemplo, todos los que están aquí, son budistas. De otra manera, ¿por qué vendrían, interrumpiendo otras actividades para escuchar lo que yo digo?

Estudiante:

Como practicante laico, yo no me siento un verdadero budista. Creo que sólo los monjes y las monjas son auténticas budistas.

Shi-Fu:

Ud. no debe sentirse de esa forma. No debe pensar que sólo los que abandonan el hogar son auténticos y que Ud. es un pseudo-budista. Todos Uds. Son auténticos budistas. En la época del Buda Sakyamuni, había muchos monjes, pero también había muchos practicantes laicos. Hoy en día, ocurre lo mismo.

En la tradición Hinayana, hay cuatro niveles de realización. Los practicantes laicos pueden alcanzar tres de esos niveles. Después de alcanzar el tercer nivel, perderán naturalmente sus deseos mundanos, se ordenarán monjes y alcanzarán el 4° nivel de Arahats. En la tradición Mahayana, los Bodhisattvas se pueden manifestar como monjes o como practicantes laicos y ha habido varios muy famosos. Yo sé lo que a Ud. le preocupa. Ud. se pregunta ¿por qué si tanto los practicantes laicos como los monjes son verdaderos budistas, se necesita que haya monjes? Esta es una cuestión de compromiso. Los practicantes laicos tienen la responsabilidad extra de mantener a sus familias. Ellos son suceptibles a todos los problemas y distracciones que la familia y la sociedad les crean. No son capaces de dedicar completamente su fuerza y energía a la práctica. Por otro lado, un monje, puede concentrarse totalmente en la práctica y en la enseñanza del Dharma.

Estudiante:

A veces Ud. ha dicho que no hay diferencia entre el punto de vista Chan con el de otra escuela budista. Otras veces ha hecho distinciones entre ellos. ¿Estas diferencias son radicales o fundamentales son iguales?

Shi-Fu:

Realmente, en el pasado existían más escuelas que hoy en día. Las semillas de estas escuelas fueron plantadas por el Buda Sakayamuni y por sus colaboradores más cercanos. Cada discípulo desarrolloó su práctica de acuerdo con su personalidad y con su talento. Ananda estaba interesado en escuchar las enseñanzas de Buda. Mahaksyapa estaba interesado en las prácticas ascéticas. La especialidad de Upali fue mantener los preceptos. Otros se especializaron en debates o en cultivar poderes sobrenaturales. Desde el comienzo existieron estas diferencias. Cuando el Budismo fue introducido en China a través de sutras y sastras, el número de escuelas formadas por los maestros que los introdujeron fue grande.

Hay diferentes formas de práctica y cada una apela a un interés particular. Antes de

la dinastía Tang, hubo muchas escuelas en China, pero al final de esa dinastía los métodos de práctica se redujeron prácticamente a aquellos enseñados por el Chan y por la escuela de la Tierra Pura. ¿Hay alguna gran diferencia entre estas dos escuelas? En Japón existe una gran diferencia. La escuela Chan y la escuela de la Tierra Pura fueron transmitidas de la misma forma que el Budismo fue transmitido desde la India.

En ese proceso, hubo cambios, y las escuelas que emergieron en Japón adoptaron las características propias de los maestros que las fundaron. Por eso, en Japón son escuelas diferentes. En Corea, la escuela de la Tierra Pura no existe. Hay algunas escuelas filosóficas como la escuela Hua-Ien y Tien-tai, pero en Corea el único método de práctica es el Chan (Son). Cuando los budistas coreanos y japoneses miran hacia China, se preguntan como estas dos escuelas pueden convivir tan bien. En China, ellas se desarrollaron paralelamente y en la dinastía Sung se unieron.

Hoy en día, la escuela de la Tierra Pura usa los métodos del Chan así como los maestros Chan no se oponen a los métodos de la Tierra Pura. En realidad, el término Tierra Pura no existía en China hasta hace muy poco tiempo y se autodenominaba la escuela del Loto. Esta escuela sostenía que todos los Budas están sentados sobre una flor de loto completamente abierta, y por eso se puede usar cualquier nombre de Buda en la práctica de la recitación. Hoy en día, esta práctica consiste casi exclusivamente en la repetición del nombre del Buda Amitabha. Algunos dicen que actualmente la escuela Chan ha desaparecido de China.

La práctica budista no puede ser separada del Chan. Si practicando el método de la Tierra Pura se logra el nivel de profundo Samadhi, es lo mismo que alcanzar la mente concentrada en el método Chan. En el Chan hay un método gradual y hay otro instantáneo. Después de alcanzar el estado de la mente concentrada con el método de recitación de nombre del Buda Amitabha, esta persona puede acceder al método del hua-tou y así pasa del primer método que es gradual al segundo que es el de alcanzar la Iluminación súbita.

En la escuela Chan hay un dicho que dice: "Una gran duda lleva a una Gran Iluminación, una duda pequeña lleva a una Pequeña Iluminación y si no hay dudas no habrá Iluminación." No hay ninguna garantía de alcanzar la Iluminación aún después de practicar con ahinco durante un largo período. El esfuerzo nunca es una pérdida de tiempo pero, mucha gente puede perder su fe y determinación en la práctica del método súbito.

Para esta gente, el Budismo de la Tierra Pura es muy bueno porque podrán alcanzar el renacimiento y la Iluminación en ella, cuando les falte el vigor exigido para alcanzarla aquí y en esta vida. Los practicantes de la Tierra Pura, si se esfuerzan para ello también podrán lograr profundos niveles de realización al percibir que su naturaleza es también la naturaleza de Amitabha. Esto no es diferente de la Iluminación Chan. Desde el punto de vista de los seres vivientes hay diferencias entre las escuelas del Chan y de la Tierra Pura. Pero desde el punto de vista de un Buda, todos los métodos budistas son iguales. Todos los caminos llevan al mismo objetivo, o sea que todos están de acuerdo con el Dharma y

con las enseñanzas budistas.

Estudiante:

¿La escuela Nichiren Shoshu es realmente una escuela budista?

Shi-Fu:

No es Budismo tradicional ya que ha desplazado al Buda histórico por su fundador, Nichiren Daishonin. En realidad es un grupo religioso japonés con aspectos nacionalistas, que ha existido durante varios siglos en varias formas. Nichiren Daishonin vivió en el siglo XIII, cuando el Budismo ya estaba floreciendo en el Japón. Él decía que solamente sus enseñanzas representaban el verdadero Budismo y que las otras escuelas se habían desviado del genuino Dharma de Buda. Para él, repetir el nombre de Buda, era el camino hacia el infierno y decía que los practicantes Chan seguían las enseñanzas de los demonios.

Sus intenciones eran terminar con todas las otras escuelas, pero fracasó. Su conducta extremista sólo sirvó para unir a las otras escuelas contra él y casi fue ejecutado. En los siglos siguientes hubo una metamorfosis dentro de su religión. Después de la Segunda Guerra Mundial esta organización recobró importancia volviendo a las enseñanzas de Nichiren y se llaman a sí mismos los Verdaderos Seguidores de Nichiren. Rechazaron aceptar cualquier otra escuela de Budismo incluido su antiguo grupo. En los Estados Unidos su religión es llamada Nichiren Shoshu. Para mí, ellos no enseñan Budismo como yo lo entiendo o lo enseño. Los seguidores de Nichiren dicen que Sakyamuni es el Buda del pasado, que ha muerto y ha entrado en el Nirvana y que Nichiren es el Buda eterno que no entrará nunca en el Nirvana. Dividen al Budismo en dos clases: uno falso y el otro verdadero, uno temporario y el otro eterno. Estas enseñanzas no están de acuerdo con el Dharma de Buda. Ellos leen y estudian un sólo sutra, el Sutra del Loto. En realidad sólo dos discípulos de este sutra y párrafos específicos. Los capítulos son "Recursos Adecuados" y "Período de Vida de los Budas".

Cuando se encuentran en otro país, los integrantes de este grupo esconden su característica nacionalista y hay algunos practicantes americanos que nunca han leído las escrituras de Nichiren. Estas deberían ser traducidas al inglés, para que ustedes puedan juzgar por sí mismos si son válidas o no. Por otro lado, no se puede negar que ellos reciben algunos beneficios por su gran fe en la repetición del mantra que rinde homenaje al Sutra del Loto.

Yo creo que en algún momento volverán a las enseñanzas tradicionales de Budismo. Ahora es una religión sin raíces y sin herencia; que no se basa en ningún tipo de sabiduría, teoría o conceptos. Cuando sus seguidores perciban esto, volverán a la práctica correcta del Dharma. Por ello no soy contrario a este grupo.

El Chan chino y el zen japonés

Pregunta:

¿Podría Ud. hablar de las diferencias y de la similitud entre el Chan chino y el Zen japonpes?

Shi-Fu:

El Chan chino fue inicialmente transmitido desde China hacia Japón durante la dinastía Sung (960-1127), allí fue asimilado y alterado por la cultura japonesa hasta llegar al Zen japonés. El Chan ha evolucionado a través de los siglos sobre todo desde la dinastía Tang hasta la dinastía Sung y desde ella hasta la dinastía Ming, posteriormente también hubo cambios hasta el momento actual. Durante la dinastía Sung el Chan y el Zen eran muy similares pero después ambos evolucionaron por diferentes caminos. Mucha gente de Occidente se ha familiarizado con el Zen.

Hay dos escuelas importantes que se denominan Rinzai y Soto. Ambos tienen sus raíces en dos escuelas Chan de la dinastía Sung llamadas repectivamente Lin-Chi y Tsao-Tung. La escuela Lin-Chi de la dinastía Ming dio origen en Japón a una tercera tradición llamada escuela Obaku, que difiere del Rinzai en algunas características y estilos. Esta escuela Rinzai tiene dos ramas que son las más importantes. Una fue transmitida en la dinastía Sung, su sede es el templo Myo Shin Ji de Kyoto, de donde partieron varias ramas menores. La otra rama mayor de la escuela Rinzai fue transmitida desde China al final de la dinastía Sung (1127-1279). Su sede está en el Templo Enga Ku Ji en Kamakura, Tokyo. También hay diferencias entre el Zen practicado antes y después de la Segunda Guerra Mundial. Antes de la guerra tenía un espíritu de samurai, después de la guerra esta característica se hizo menos evidente, pero comparados con maestros de otros países, los maestros Zen japoneses, o Roshis, todavía exhiben una personalidad muy fuerte. En una reunión de monjes y monjas no sería difícil identificados.

Es normal para un hombre japonés que ocupa una posición de mando tratar a los demás en forma autoritaria, como un samurai. Un Roshi japonpés, es todavía japonés o sea que ha crecido con esa característica cultural. Esto no quiere decir que un Roshi deba ser así, sino que es la conducta que adquiere un hombre japonés en una posición de mando. Recientemente, esta actitud ha cambiado bastante y ya existen maestros de origen europeo que también como los Roshis japoneses, tienen una personalidad producto de sus propias culturas. Los maestros Chan chinos no sobresalen de la multitud, excepto por sus ropas y apariencias. Actúan comúnmente y no tienen una personalidad autoritaria. Durante los retiros, pueden llegar a hacer advertencias a sus alumnos, pero solamente en ocasiones necesarias. En la tradición Chan hay dos clases de maestros: unos que tienden a retar y a veces a golpear a los practicantes si así lo creen necesario. Estos son los maestros que siguen la tradición Lin-Chi. Otro tipo de maestros usan palabras gentiles o actitudes muy particulares. Generalmente son los que siguen la tradición Tsao-tung. En los monasterios Chan y Zen la práctica forma parte de la vida cotidiana. El trabajo y los servicios religiosos son aspectos importantes, y también por supuesto los momentos dedicados completamente a la práctica de meditación. En esos momentos puede haber algunos cientos de monjes y monjas practicando juntos. En los retiros Chan no hay

entrevistas previamente organizadas. El maestro solamente puede pedirla si el practicante siente que algo le ha sucedido. Hasta hoy en día, muchos monasterios Zen del Japón utilizan estrictas reglas para la conducta y apariencia de sus integrantes. Esto, también, es una característica de la cultura japonesa. En cambio, los monasterios Chan chinos, no han dado mayor énfasis a las apariencias o a específicas formas de práctica. No hay reglas estrictas en el vestir de los monjes y se hace más hincapié en el respeto a los preceptos y al cumplimiento del programa de cada día.

Las diferencias entre los monasterios japoneses y chinos son un hecho natural así como las diferencias entre los centros Chan y Zen de los Estados Unidos. En un monasterio Chan tradicional hay muchos edificios y cientos de personas y un centro Chan es compacto y se usa para variadas actividades. Tanto yo, Maestro Sheng Yen como los actuales maestros japoneses somos productos del siglo XX. Yo agregué ciertos elementos japoneses en mi enseñanza, como por ejemplo los almohadones que usamos para meditar. Tradicionalmente los practicantes de la escuela Lin-chi, Tsao-tung y Rinzai se sientan mirándose unos a otros. Aquí nosotros miramos la pared como en la escuela japonesa Soto. También incorporé algunos ejercicios de hatha-yoga entre período y período de meditación. Esto no pertenece a ninguna tradición china ni japonesa. Simplemente yo considero que esto es saludable y necesario para los practicantes. Durante los retiros doy entrevistas y esto pertenece a la tradición Zen. Lo hago a veces pero no diariamente. Si el o la practicante desean hablar conmigo estoy disponible.

Los monasterios Chan chinos no son concurridos por los practicantes laicos. Este Centro Chan en Nueva York está siempre abierto y frecuentado por los practicantes laicos. Un típico monasterio Chan consiste en un grupo de monjes y monjas viviendo y practicando juntos durante muchos años. No se encuentran practicantes laicos organizando retiros de fines de semana y luego volviendo a sus casas y trabajos durante el resto de la semana. El Chan o el Zen tradicional deben cambiar para adaptarse y sobrevivir en la cultura moderna ya sea en Oriente u Occidente.

Estudiante:

¿La práctica de las postraciones, pertenece también a la escuela Zen**Shi-Fu:**
Las postraciones son una práctica del Budismo en general. En el Zen también se usan pero menos que en otras escuelas. En los monasterios japoneses, esta práctica no es muy común pero se realiza siempre antes y después de los servicios religiosos. Después queda a criterio de cada individuo de realizarlas o no, en su período de práctica individual. Hay cuatro clases de práctica de Samadhi: sentado, caminando, cantando y haciendo postraciones.

Estudiante:

¿Los practicantes Zen realizan meditación caminando lentamente?

Shi-Fu:

En los monasterios Chan se camina más rápido y en los monasterios Zen se camina lentamente. Aquí yo incentivo ambas formas de caminar. Hay otras diferencias. El Zen japonés no usa la recitación del nombre de Buda en cambio la tradición china sí lo hace.

Este método fue enseñado por el Cuatro Patricarta (Tao Hsin 580-651). Hoy en día la mayoría recita el nombre del Buda Amitabha. En Japón esta práctica es sólo realizada por la escuela de la Tierra Pura. En la tradición Zen, la gente comienza a practicar con un hua-tou o contando la respiración.En general, la escuela Rinzai usa Koans o métodos hua-tou. Un roshi le dará al estudiante una serie de Koans o hua-tou para trabajar con ellos, uno después del otro. El método principal usado por la escuela Soto es shikantaza, que significa "solo sentarse". Realmente este es el método del no-método. Cuando enseño a los principiantes, generalmente les aconsejo contar la respiración, si han usado el método del hua-tou por un período de tiempo y se encuentran bien con él, les permito que lo continúen. Si hay personas acostumbradas a recitar el nombre de Amitabha también les permito continuar haciéndolo. Este método no es diferente al método de contar la respiración. El propósito es calmar nuestra mente y cuando esta se encuentra concentrada pueden preguntarse. ¿Quién es el que recita el nombre de Buda? Esto es simultáneamente un método Chan y un método de la Tierra Pura.

Estudiante:

Al repetir el nombre del Buda, el practicante de la Tierra Pura y el practicante Chan, ¿tienen el mismo objetivo en mente?

Shi-Fu:

No, no es lo mismo porque los primeros, al repetir el nombre del Buda, desearán renacer en la Tierra Pura y el practicante Chan lo hará sin buscar ningún objetivo.

Estudiante:

¿Por qué algunos practicantes Chan buscan la ayuda del Bodhisattva Kuan Yin (Avalokitesvara)?

Shi-Fu:

El Chan es parte del Budismo y por eso no está totalmente desprovisto de elementos religiosos. Los practicantes cuando se encuentran en una situación desesperada pueden pedir la ayuda del Bodhisattva. Es parte de la naturaleza humana sentirse débil o perdido. La pregunta es la siguiente: ¿Los maestros Chan le pedirían ayuda al Bodhisattva Kuan Yin? Aunque los maestros no tienen apegos ni desean alcanzar nada para sí mismos, pueden sentir dificultades en realizar algunas tarea especial por el bien de los seres vivientes y en esta situación pueden invocar el nombre de Kuan-Yin para que los ayude.

Estudiante:

La escuela Zen Soto proviene de la escuela Chan Tsao-tung, ¿por qué muchos dicen que la escuela Soto es de práctica gradual mientras la escuela Tsao-tung es considerada una escuela de práctica inmediata?

Shi-Fu:

No hay tal diferencia. Lo que se dice es que la escuela Soto y la Tsao-tung utilizan métodos más suaves que las escuelas Rinzai y Lin-Chin. Pero todos ellos son métodos de práctica inmediata. De cualquier forma que se practiquen estos métodos la Iluminación

no aparece de a poquito. Los practicantes de la escuela Tsao-tung utilizan el método de la Iluminación silenciosa durante años. Los de la escuela Lin-Cjhi investigan los hua-tous. Ellos pueden hacer esto durante varios años. Entonces, ¿cuál es la diferencia?

Estudiante:

Los monjes Zen japoneses pueden casarse. ¿Cuál es la diferencia entre un maestro Zen casado y un monje Zen y por qué en el Chan no existe esta distinción? ¿Hay alguna diferenci

Shi-Fu:

Que yo sepa en Japón no hay monjes Zen. Hay solamente maestros Zen casados. Ellos pueden vivir con sus familias. Pueden seguir el estilo de vida de un monje pero no lo son realmente. Las monjas Zen japonesas no pueden casarse. En este momento, están luchando por ese derecho.

Estudiante:

Yo creía que uno de los preceptos fundamentales de un monje budista era hacer los votos de celibato.

Shi-Fu:

Los maestros Zen respetan todos los preceptos, menos ese.

Estudiante:

¿Cuándo y por qué pasó esto?

Shi-Fu:

Hace más o menos cien años atrás hubo una maniobra política para debilitar al Budismo japonés. A los monjes Zen les dieron la oportunidad de retomar a su vida laica o unirse a los monjes Shinto.

Estudiante:

En China cuando se es monje no se pertenece específicamente al Chan o a la Tierra Pura. Pueden realizar diferentes prácticas a lo largo de sus vidas, ¿ en Japón ocurre lo mismo?

Shi-Fu:

En China se puede practicar cualquier tradición. En Japón no es así; hay que elegir previamente a qué escuela se quiere pertenecer. Yo creo que esto no es una mala idea, ya que practicando diferentes estilos no se avanza rápidamente. En Corea también hay una fuerte tradición Chan llamada Son con cualidades también típicas de ese lugar y medio ambiente. No hay que tratar de buscar las diferencias entre las distintas prácticas sino comprender que todas son de la tradición Mahayana y los practicantes tienen como meta ayudar a los seres vivientes. Esto es más importante que cualquier diferencia. El Budismo americano tiene una deuda de gratitud con el Zen japonés que fue el primero en llegar y hacer posible el establecimiento de otras tradiciones budistas.

La influencia de la cultura y de la historia en el Chan

Pregunta:

¿Podría explicarnos por qué en la China antigua (dinastías Tang y Sung) había más maestros y practicantes avanzados que actualmente? ¿Era diferente o más fácil? ¿La práctica Chan o Zen se adapta mejor a los asiáticos que a los occidentales?

Shi-Fu:

La cultura y la historia han tenido una influencia muy fuerte sobre el Chan. China estaba madura para un cambio cuando surgió el Chan en la dinastía Tang. El Confucionismo y el Taoísmo, dos tradiciones filosóficas de China, estaba en decadencia. Sus practicantes ya no lograban realizarse a través de ellas y el Chan les dio una perspectiva directa y nueva. Los que se volcaron al Chan estaban bien preparados intelectual y prácticamente y adoptaron los métodos del Chan de una forma determinada, capacitándose para hacer progresos. Aunque las condiciones era ideales, solamente pocas personas alcanzaban una profunda realización a través del Chan.

El Confucionismo adoptó algunas características Chan. Hubo pocos grandes maestros durante la dinastía Sung, entre ellos Ju-Ching (1163-1228) y Dogen (1200-1253) que pertenecían a la escuela Soto. Durante las dinastías Tang y Sung, los practicantes Chan podrían retirarse a practicar en las montañas, asilándose de la sociedad. No eran importunados por el gobierno y no dependían de los laicos para sobrevivir. Tenían una actitud sincera, focalizada en la práctica y permanecían en este estilo de vida austero hasta el fin de sus vidas. Hablemos ahora sobre el Chan en Occidente. Hay pocas coincidencias entre Occidente y China. La primera coincidencia es que los occidentales se volcaron al Chan por sentir también la necesidad de buscar alternativas que sus propias religiones y filosofías no les ofrecen; como hicieron en su momento los practicantes del Confucionismo y Taoísmo. Las enseñanzas del Chan atraen a la personas inteligentes y receptivas que están en la búsqueda de un camino espiritual diferente.

Muchos occidentales han aceptado las enseñanzas del Chan sin dificultad, pero no se han acostumbrado tan bien con la práctica. La diferencia que existe con los chinos de la dinastía Tang es la profundidad y sinceridad con que ellos buscaban un camino espiritual y la transición al Chan fue más una cuestión de cambio de método. En cambio los occidentales no están muy acostumbrados a la idea de la práctica personal como medio para resolver los problemas de la existencia humana. Las religiones occidentales se apoyan en la autoridad de Dios o el amor a Dios para resolver los problemas.

Todavía no comprenden claramente el objetivo de la práctica y que la tan ansiada Iluminación puede llevar un largo período de práctica o quizás toda la vida. ¿Cuánto tiempo es necesario dedicarse a la práctica? Depende de lo que Ud. quiera lograr. Puede obtenerse algún progreso si la persona dedica durante muchos años exclusivamente a la práctica Chan. Es mejor hacerlo cuando aún se es joven porque ella requiere mucha

energía. Practicar todos los días durante dos horas puede beneficiar la vida diaria, pero no es probable lograr con ello una Iluminación profunda. Esto puede mejorar si durante algún período del año nos dedicamos a hacer retiros prolongados con la guía de maestros. Muchas veces en estas oportunidades se pueden lograr estados cercanos a la Iluminación pero después cuando la persona retorna a su vida diaria y a su familia es imposible retener ese estado. ¿Desean los practicantes occidentales ordenarse como monjes? La mayoría de los practicantes chinos durante la dinastía Tang eran monjes. En Japón, hoy en día, la mayoría son laicos. Pero en Japón familias enteras pueden vivir en un monasterio o el practicante puede vivir en el monasterio mientras su familia vive en la comunidad. Pero no sé hasta qué punto este sistema podrá adoptarse en Occidente.

Yo siento que en Occidente, el Chan va a ser practicado en su mayor parte por laicos porque muy poca gente desea ordenarse como monjes. Quizás podrán tener experiencias de Iluminación y guiar a otros. Si esto ocurre ¿cuál será el nivel de prática y realización espiritual? No estoy seguro. No sería correcto decir que los laicos no pueden llegar a altos niveles de realización pero si ellos continúa viviendo con sus familias mientras practican pueden surgir problemas. Habrá muchas responsabilidades y tiempo insuficiente para concentrarse en la práctica. A fin de realizar un progreso profundo los practicantes Chan deben llevar una vida estable. Si sus vidas son muy agitadas y llenas de compromisos no lo lograrán.

Voy a darles un ejemplo: Había una vez un practicante muy culto llamado Hsiang-ien Chi- Hsien cuyo maestro le hizo una pregunta y a pesar de todo su conocimiento y práctica Hsiang-ien no pudo responderla. Por este motivo abandonó el Budismo y se retiró a las montañas, donde vivió aislado del mundo. Solamente se dedicó a sobrevivir. Un día, barriendo su cabaña, escuchó el crujido de una caña de bambú e inmediatamente logró la Iluminación. A pesar de había abandonado las enseñanzas de Chan, la pregunta que su maestro le había hecho permaneció en su mente. La Iluminación fue posible pues él practicó el método de vida Chan dentro de un medio ambiente propicio para ello.

Una situación similar es difícil de vivirla en esta época. Es difícil aislarse aunque todavía hay lugares donde se puede vivir y practicar sin ser perturbado. En América, en general, hay buenos lugares para practicar pero lo que es más necesario es la actitud correcta para hacerlo. ¿Si se les diera la oportunidad de vivir y practicar sin interrupciones tendrían la disposición mental para hacerlo o abandonarían después de unos meses? Otro problema es el exceso de búsqueda. Las personas están buscando constantemente nuevos maestros y enseñanzas y si no tienen éxito con un método después de un plazo corto de práctica se cambian a otro. Pasando de un maestro a otro, será difícil hacer progresos, aún si se esfuerzan bastante. Para hacer progresos, es importante tener un buen maestro. Ahora, en el momento presente, es muy difícil encontrarlo. Pero hay que tener la esperanza de que esto es cumpla en alguna oportunidad. Primero las personas deben adoptar una forma de pensar correcta. Deben entender apropiadamente que junto con la práctica del Chan también se debe lograr la sabiduría. Cuando esto suceda, aparecerán los grandes maestros.

Estudiante:

¿Ud. quiere decir que los grandes maestros todavía no han llegado a Occidente debido a razones kármicas?

Shi-Fu:

Si, exactamente. No es que una cultura se adapte mejor que otra al Chan. El Chan es Universal. Si una persona o una cultura tiene el Karma correcto para encontrar un buen maestro, entonces esto sucederá pero no antes. China como cultura, durante la dinastía Tang estaba colectivamente preparada para producir buenos maestros Chan. Esto no sucede ahora. Quizás Occidente sea el suelo fértil del mañana y probablemente estemos plantando las semillas para que esto suceda en un futuro cercano. Occidente parece estar adoptando las ideas y prácticas de Oriente mientras que allá hacen lo contrario. Sería óptimo que el Chan floreciese en Occidente.

Budismo y aborto

Pregunta:

El aborto no es sólo un problema que envuelve lo médico y lo social sino que es una cuestión profundamente relacionada con lo moral. ¿Desde el punto de vista del Dharma, cuál es la actitud correcta que los budistas deben tomar respecto del aborto?

Shi-Fu:

Yo sé que este es un asunto muy delicado. La gente está dividida entre los que están a favor o en contra. No pretendo ser un juez ni un legislador. Este es un asunto muy complicado dentro de una sociedad que cambia rápidamente. Soy un monje budista, conozco el Dharma de Buda y hablaré desde este punto de vista. Hay un sutra llamado el "Sutra de la Matriz" que describe el momento de la concepción, exactamente cuando un ser viviente penetra en el útero. Describe como entra en el útero, lo que siente y cómo nace. Hay otros sutras que hablan sobre el estado intermedio entre la muerte y el nacimiento.

El karma de un ser viviente, en este estado intermedio, determina los padres que tendrá y por su afinidad kármica con ellos entrará en el útero de su madre. De acuerdo al "Sutra de la Matriz" esta afinidad se manifiesta como una luz que atrae al ser viviente desde lejos. Esta atracción hacia el útero de la madre se debe a la afinidad kármica, y todo esto se produce en un estado de inconciencia. En el momento en que el óvulo es fertilizado por el espermatozoide, la luz desaparece y el ser viviente entra en el útero; la nueva vida comienza cargando el peso kármico de sus vidas previas.

La vida parece comenzar al azar pero el niño nace de sus padres por su afinidad kármica con ellos. Por este lazo kármico, la madre tiene la responsabilidad de nutrirlo y dejarlo nacer. Por eso, ya sea que el hijo se desee o no, o cualquier sea la circunstancia en que se produjo la concepción, la madre está kármicamente conectada y relacionada al nuevo ser. Entendido desde este punto de vista, la madre debe cuidarlo y dejarlo nacer.

Sabemos que hay hechos trágicos como violaciones e incestos que provocan muchas concepciones; pero aún así la madre y el hijo están kármicamente conectados. La sociedad debe comprender y sentir compasión en estos casos, ayudando a cuidar a los niños nacidos de estas circunstancias.

Está claro que en cualquier oportunidad, el aborto significa matar a un ser viviente, porque la vida está presente. Durante el primer mes de vida, el embrión todavía no desarrolló el sistema nervioso que no es nada más que un conjunto de células, pero en los meses siguientes la estructura nerviosa comienza a desarrollarse y el embrión incrementa la capacidad de sentir.

Después de cinco o seis meses, las facultades mentales se amplian y el feto tiene ya algunas habilidades para adaptarse a las condiciones del útero. Por ejemplo, puede moverse para encontrar una posición mejor. Dos meses antes del final de la gestación normal, un bebé que naciera prematuramente podría crecer y vivir normalmente probando con esto que a los seis o siete meses el feto ya es una persona anatómicamente completa.

Aquellos que dicen que aceptan el aborto porque el embrión todavía no es una persona, ignoran el hecho de que un embrión se desarrolla rápidamente y que sus características humanas, anatómicamente hablando, aparecen muy temprano.

Además el embrión es capaz de sentir sensaciones y sufrirá como consecuencia del aborto. Hay algunos que dicen que es el derecho de la madre de usar su cuerpo como ella lo desea. Para los budistas esta es una forma incorrecta de pensar porque implica que el bebé es parte del cuerpo de la madre y que pertenece a ella. El Dharma enseña que el bebé es un ser viviente con una vida previa y que debido a su karma entra en la matriz de una mujer para renacer. No significa que la mujer lo forma en su cuerpo a partir de nada. Se podrá decir que el feto está "pidiendo prestado" el útero de su madre para desarrollarse como un ser humano completo.

Para los budistas, la opinión correcta es que el aborto es matar y violar el primer precepto. Es símbolo de irresponsabilidad.

Estudiante:

En algunos casos, puede surgir una situación clínica en que la vida de la madre corre riesgo y se necesita realizar un aborto. ¿En este caso cómo se debe actuar?

Shi-Fu:

En este caso, la vida de la madre debe ser protegida.

Eutanasia y suicidio

Pregunta:

Los progresos de la tecnología médica han hecho posible prolongar la vida en enfermos terminales, a pesar de que muchas veces estos pacientes expresan sus deseos de morir. Este es uno de los problemas más complejos de nuestra época tanto moral como legalmente. ¿Cúal es la opinión de Budismo respecto de estos asuntos?

Shi-Fu:

Debemos distinguir dos cosas. El primero ocurre cuando las funciones vitales de un paciente han desaparecido. La persona ya no tiene sensaciones y se diagnostica muerte cerebral. Esta persona es mantenida con vida en forma intravenosa y posiblemente con medios mecánicos. Es correcto eliminar el soporte de vida para esta persona, pero no debe haber una intervención directa en el sentido de aplicar inyecciones letales para apresurar el fin.

Debemos observar el precepto de no matar y dejar que la naturaleza siga su curso. El otro caso consiste en aquellos pacientes que aún siendo terminales y que están sufriendo, tienen sentimientos y pensamientos. A estos pacientes no se les debe permitir morir aunque expresen el deseo de hacerlo. La razón es que todavía tienen un tiempo de vida que resta y que podrían emplearlo para la práctica religiosa. Por ejemplo, puede repetir el nombre de Buda, orar, meditar o hacer cualquier otra práctica espiritual. La idea es que uno debe aprovechar cualquier oportunidad para practicar con el objetivo de mejorar el renacimiento y poner nuestra "casa" kármica en orden antes de morir.

La gente que desea morir siente un gran dolor y desea apartarse de él. Si la medicina puede ayudar a reducirlo, debe ser utilizada. Pero si los remedios no producen ya ningún alivio, entonecs estos efermos deben tratar de soportarlo reconociendo que el dolor se debe a su propio karma. Deben ser ayudados a practicar. Sus familiares o amigos cercanos pueden asistirlos recitando el nombre del Buda cerca de ellos u orando por ellos.

Hay algunas situaciones intermedias en que el paciente no tiene ninguna sensación o actividad mental, pero puede ser alimentado oralmente. Si el cuerpo desea alimentarse se lo debe alimentar, de lo contrario no.

Hubo un caso en Taiwan de una chica de 16 años que fue atropellada por un auto y todavía está en el hospital a la edad de 40 años. No hay ninguna respuesta de ella pero puede alimentarse. Mucha gente piensa ¿por qué no terminamos esto por ella? Pero allí todavía hay vida y no se puede terminar con ella. A pesar de que cueste dinero para su familia y que sea difícil mantener esta situación, no de debe terminar con su vida. Si todavía tiene sensaciones, debe pagar su mal karma como así también su familia. Si no lo hacen en esta vida, ocurrirá en la próxima.

Estudiante:

¿Cuál sería la mala consecuencia de dejarla morir?

Shi-Fu:

Si hay una decisión de dejarla morir, cualquiera sea la forma, se crea el mal karma de matar.

Estudiante:

¿O sea que si un practicante desea morir, se le debe recordar que habrá consecuencias kármicas derivadas de este tipo de decisión?

Shi-Fu:

Así es.

Estudiante:

Hablando ahora del suicidio. ¿Hay alguna circunstancia en la cual el suicidio se puede justificar? Legalmente, ¿existe un derecho de morir? ¿Qué piensa de esos monjes que se quemaron a sí mismos protestando contra el comunismo?

Shi-Fu:

El Budismo condena todos estos casos porque están en contra de sus enseñanzas. El principio del karma establece que cualquier actitud que tomemos causará una consecuencia ya sea la persona saludable o enferma, joven o vieja, útil o inútil, conciente o no. Este tipo de consecuencia afecta no sólo a quien lo realiza sino también a quienes lo rodean. Por ejemplo: si una persona tiene un pariente de edad avanzada que necesita ayuda o está sufriendo dolores, o alguien que está en estado vegetativo también está sufriendo las consecuencias de su karma previo. Estas cosas no perjudican solamente a la persona afectada sino a todos lo que pertenecen a su círculo íntimo, por eso no debemos decir; "esta persona está sufriendo o haciendo sufrir, debemos eliminarla." Esto no es correcto.

En las enseñanzas de Bodhidharma hay un artículo llamado "Las cuatro práctica para entrar al Camino." Primero, pagar lo que debemos. Segundo, la práctica de acuerdo a nuestras condiciones. Tercero, la práctica de no desear obtener nada. Cuarto, la práctica de acuerdo con los dharmas. Este cuarto significa tomar cada dharma como él es. O sea que si la gente está sufriendo, debemos tratar de ayudarla. Si podemos usar tecnología médica la usamos, si no es posible debemos tratar de enfrentar el sufrimiendo. No debemos matarnos a nosotros mismos o a los otros aunque la situación sea extremadamente dolorosa. Cuando eliminamos una vida violamos el principio fundamental del Dharma de Buda.

Con respecto a los monjes vietnamitas, esto tampoco fue correcto. Sakyamuni nunca enseñó a sus discípulos a quemarse a sí mismos para salvar a su propio país. Durante la época de Sakyamuni, hubo un grupo de gente que alcanzó el estado de Arahats. Muchos de ellos sostenían que como habían llegado a ese estado no había nada más qu pudieran hacer. Consideraban que ya la vida era inútil y por eso deían morir. Hubo otros que pensaban que ya estaban libres de aflicciones y tenían miedo de que estas volvieran. O sea que para evitar todo esto decidieron matarse. En un corto plazo muchos Arahats y practicantes que creían serlo se suicidaron. Cuando Sakyamuni se enteró de este hecho, prohibió esta práctica.

Estudiante:

Otra pregunta sobre el estado vegetativo. Ahora que existe tecnología para mantener a una persona viva normalmente expiraría ¿qué nos dice al respecto?

Shi-Fu:

Si existe algún tipo de tecnología debemos usarla para mantener a esa persona viva. Debemos pensar sobre nuestra actitud. Si no hay tecnología, entonces no hay problema. Si la hay podemos elegir usarla o no, o desconectarla. Esta es una forma pasiva de ayudar a morir a alguien.

Estudiante:

Si se promulgase una ley que permitiera practicar la eutanasia bajo ciertas circunstancias, y nosotros la ponemos en práctica, ¿qué clase de karma produce?

Shi-Fu:

Si se promulgase dicha ley, o fuese un hábito cultural matar a alguien que está sufriendo extremadamente o se permitiese morir a alguien que está en estado vegetativo, todo dependerá si hubo o no libertad para elegir esta actitud. Si no hubo libertad entonces se está creando karma pero será karma colectivo. Si la decisión es tomada libremente entonces se creará karma personal.

Estudiante:

Yo viví esta experiencia: mi madre entró en un estado de coma profundo e irreversible. Los médicos decían que ya no había recuperación posible pero podían prolongar su vida indefinidamente. El costo era enorme. Un día mi madre apareció en mi mente y me dijo claramente que ella ya se había ido, que ya había dejado el cuerpo largo tiempo atrás y que yo debía permitir que las cosas tomaran su rumbo normal dejándola morir.

Shi-Fu:

Desde el punto de vista del Dharma de Buda, no debemos tener demasiada fe en estas experiencias síquicas. Encontrarse con espíritus, parientes ya fallecidos, escuchar voces directamente o a través de un medium son experiencias poco confiables. Puede ser algo verdadero como también todo puede surgir de su propia conciencia.

Estudiante:

Supongamos que un cuerpo está en estado de coma irreversible y la persona es diagnosticada con muerte cerebral. Sus principales funciones cerebrales han cesado y se diagnostica que no volverán a funcionar. Supongamos que no hubiera ningún contacto sobrenatural con el espíritu de la persona en estado de coma. ¿No sería más compasivo desconectar la máquina y dejar al cuerpo seguir su curso natural?

Shi-Fu:

Yo le pregunto: ¿Ser más compasivo hacia quién? Si la persona está en coma, entonces ya no es más conciente de nada. Si el self o el yo ha dejado el cuerpo que sigue estando vivo, tampoco es más conciente. No es seguro que esto haya ocurrido o sea que ¿cómo podemos saber qué es lo que ese ser está sintiendo?

Aunque un medium le dijese que ese ser ya abandonó el cuerpo ¿cómo puede saber que él no se equivoca? Si el espíritu de esa persona le dice que ya abandonó el cuerpo ¿cómo saber si es realmente el espíritu de esa persona o es su imaginación? Puede ser también un fantasma o una deidad que está tratando de engañarlo. El Budismo no dicta normas de comportamiento, sólo habla causas y consecuencias. Ud. es libre para actuar. Si Ud. siente que hace un bien a todos desconectando la máquina y dejando a ese ser morir, debe hacerlo pero también debe saber que habrá consecuencias. Ellas pueden ser buenas o malas, livianas o pesadas. En todo caso, Ud. no sabrá cuando las consecuencias surgirán así como ahora Ud. está viviendo las consecuencias de acciones realizadas en el pasado.

Su vida actual es la consecuencia de su vida previa. ¿Ud. sabe de dónde derivan sus consecuencias presentes? Lo que Ud. haga ahora plantará las semillas para sus futuras consecuencias. En el cielo no hay nadie que esté contando sus méritos y que lo esté juzgando; que lo va a perdonar o castigar. Es solamente Ud. y sus acciones.

GLOSARIO

Agama:
Colección de enseñanzas del Hinayana. Los cuatro Agamas son:
Dirghagama (largo); Madhyamagama (medio); Samyuktagma (misceláneas) y Ekottaragama (numérico).

Amitabha Buda:
El Buda del Paraíso Occidental de la Tierra Pura.

Arahat:
Uno que es noble. En la tradición budista, especialmente Theravada, el Arahat ha completado el curso de la práctica budista y ha obtenido total liberación o Nirvana. Por eso, el Arahat no está sujeto al renacimiento y muerte. La tradición Mahayana se refiere al Arahat como no siendo el ideal perfecto. Ya que el Bodhisattva posterga su propia liberación hasta que todos los seres vivientes sean liberados.

Avatamsaka Sutra:
Sutra budista del Mahayana, traducido del sánscrito al chino en el siglo V, siglo VII y siglo IX. Es la base de la escuela filosófica Hua-Ien. La escuela Chan también lo tiene en gran consideración.

Avici:

El último de los ocho infiernos donde el sufrimiento e infinito.

Bhumi:
Los bhumis (piso, región, plano, nivel o estado) son los estados del Bodhisattva en su camino a la Iluminación.

Bodhi:
Iluminación, sabiduría.

Bodhicitta:
En la tradición Mahayana significa la aspiración de lograr la Iluminación por el bien de todos los seres vivientes. Dar origen a la mente Bodhi es el primer paso para establecerse en el Camino del Bodhisattva.

Bodhisattva:
Es el modelo de ideal de la tradición Mahayana. El Bodhisattva es un ser cuyos votos son de quedarse en el mundo vida tras vida, posponiendo su propia y total liberación, hasta que todos los otros seres sean liberados.

Buda:
Aquél que ha logrado la Suprema Liberación.

Chan:
Zen, en japonés. Es la transcripción de la palabra sánscrita Dhayana. Generalmente, el término se refiere a la práctica o experiencia de estados meditativos como medio de alcanzar la Ilumianción. Específicamente, el término se refiere a la escuela del Budismo chino conocida como Chan. En este contexto, Chan también se refiere a la experiencia directa del prajna o percepción. Dentro de la tradición Mahayana, la escuela Chan, a la vez que enfatiza la práctica del a meditación, toma también el ideal de Bodhisattva como modelo de práctica. En Japón la escuela y la práctica se conocen como Zen.

Dharma:
Tiene dos significados básicos: por un lado, significa la ley budista o enseñanza. Por otro lado, dharma se refiere a cualquier "cosa" u "objeto" o fenómeno físico o mental.

Dharmakaya (cuerpo del Dharma):
Uno de los Tres Cuerpos del Buda. El Cuerpo de la Verdad Suprema.

Dhyana (Chan o Zen):
Designa ciertos estados de absorción meditativa cultivados por los practicantes budistas como técnicas para alcanzar la Iluminación.

Diamantino (Sutra, en sánscrito Vajracehedika Sutra):
Pertenece al sistema de literatura Prajna Paramita (Perfección de la Sabiduría), el cual expone la Última Verdad sobre la Vaciedad. Con el Sutra del Corazón, constituye una de las más importantes escrituras de la escuela Chan.

Hinayana:
El "vehículo menor" de los Sravakas (los que escuchan las enseñanzas de Buda), y Arahats que practican esforzadamente pra alcanzar su propia liberación. En contraste, Mahayana significa "gran vehículo". Es la amplia enseñanza del Bodhisattva, que posterga su propia salvación, por el bien de todos los seres vivientes. (El término Hinayana es usado a veces para referirse al Theravada, forma del Budismo practicado en el Sudeste Asiático).

Hua-tou (Ua-To, en japonés):
Literalmente significa el origen de las palabras (antes de ser pronunciadas). Método usado en la escuela Chan para causar el surgimiento de la duda. El practicante medita sobre: ¿Qué es Wu? ¿Dónde estoy? O ¿Quién está recitando el nombre de Buda? Este método no se basa en la experiencia, lógica o razonamiento. A menudo estas frases son tomadas de los Koans o generadas espontáneamente por el practicante. El término Hua-tou es también reemplazado por Koan.

Hua-Ien:
Literalmente significa "Adorno Floral", una de las escuelas más importantes del Budismo chino. La enseñanza fundamental de esta escuela es la igualdad de todas las cosas y su interdependencia.

Hsiang-pan (Kyosaku, en japonés):
Tabla de madera, angosta y larga, usada por los maestros Chan, para corregir la postura de los practicantes o provocar la realización de aquellos que estén "maduros".

Karma:
Básicamente la ley de causa y efecto, a la cual todos los seres vivientes están sometidos. Es la situación causal acumulada que afecta nuestro destino como resultado de acciones pasadas, pensamientos y emociones.

Kármica (afinidad):
El lazo o conexión entre las personas debido a una relación buena o mala en vidas previas, frecuentemente esta afinidad es definida en términos de "causas y condiciones". La causa se refiere a la disposición kármica específica de lo individual; las condiciones se refieren al nexo de causas que hacen a su situación.

Kármica (obstrucción):
Los obstáculos de nuestra práctica o de nuestra vida que surgen específicamente como el resultado de las acciones realizadas en esta vida o en vidas pasadas.

Ksitigarbha (Ti-Tsan, en chino):
Bodhisattva conocido por sus grandes votos para liberar a los seres vivientes, descendiendo a los infiernos, para guiarlos fuera de las regiones de sufrimiento.

Kuan-Yin (Bodhisattva Avalokitesvara, en sánscrito):

Literalmente del sánscrito, “señor que mira hacia abajo”, “aquel que escucha y responde los sonidos del mundo”. Bodhisattva de la Compasión, que puede manifestarse tanto como hombre o mujer, pero en China generalmente se lo venera en su manifestación femenina.

Loto (Sutra Saddharmapundarika, en sánscrito):
Literalmente “el Sutra del Loto del Verdadero Dharma”. Una de las escrituras más tempranas e influyentes del Mahayana traducido seis veces al chino entre los años 255-601 D. C. El Sutra del Loto describe el ideal del Bodhisattva y sostiene que el vehículo perfecto para la liberación definitiva es el Gran Vehículo, Mahayana.

Madhyamika:
La escuela Mahayana budista “Camino del Medio”. Su nombre también describe la posición tomada por la escuela en relación a la existencia o no existencia de las cosas.

Mahayana (Gran Vehículo):
Los practicantes del Mahayana, hacen el voto de practicar y obtener la Iluminación Suprema para liberar a todos los seres vivientes del sufrimiento.

Maitreya (Buda):
El próximo Buda, vendrá como quinto y último Buda de esta Tierra.

Nirvana:
Total extinción del deseo y sufrimiento, estado de liberación a través de la Iluminación Suprema y Completa.

Paramitas:
“Perfecciones” o medios para “Alcanzar la otra Orilla”.

Plataforma del VI Patriarca (sutra):
Escritura atribuida al Maestro Chan del siglo VII Hui-neng fue el 6° Patriarca de la escuela Chan y quizás el más famoso de los patriarcas chinos.

Pratyeka Buda:
Una persona que alcanza la Iluminación por sí misma, observando y contemplando el origen dependiente de todos los fenómenos físicos y síquicos.

Tierra Pura (Sukhavati, en sánscrito):
La Tierra Pura de la Suprema Felicidad, o el Paraíso Occidental del Buda Amitabha. Es la región pura perfeccionada por el poder de los Votos del Buda Amitabha, para salvar a los seres vivientes. Por la gracia de Amitabha cualquier persona que sinceramente evoque su nombre y exprese el deseo de nacer allí, renacerá en la Tierra Pura.

Sakyamuni:
El Buda histórico que vivió en el norte de la India durante el siglo VI A.C. Hijo de un rey, renunció a su vida mundana, pareció austeridades durante seis años y finalmente alcanzó

la Iluminación.

Samadhi:
Estado de absorción meditativa. Es un término más amplio que el término Dhyana. Es el estado del sentido de ego expandido y unificado (unión de la mente y cuerpo con el self y el medio ambiente).

Samsara:
El incesante ciclo de nacimiento, muerte y sufrimiento al cual los seres vivos están profundamente encadenados.

Sangha:
Comunidad budista.

Sánscrito:
Lenguaje literario clásico de la India en el cual todas las escrituras del Mahayana fueron redactadas.

Shi-Fu:
Literalmente Maestro-Padre. Término de respeto usado por los discípulos al dirigirse a un maestro.

Skandhas:
Cinco categorías o "conglomerados" ; forma, sensación, percepción, volición y conciencia.

Sutra:
Escrituras, las enseñanzas del Buda agrupadas. Lo que distingue a los sutras budistas es su apertura con las frase: "..... Esto fue lo que yo escuché....." que indica que lo que sigue son las enseñanzas directas de Buda, recordadas y grabadas por sus discípulos.

Tres Joyas:
Término que se refiere al Buda, Dharma y Sangha. Buda, fundador histórico del Budismo, sakyamuni; Dharma es la verdad percibida por Buda y transmitida en las escrituras en las escrituras y a través de un linaje de maestros iluminados.; Sangha es la comunidad budista, originalmente formada por los discípulos inmediatos de Sakyamuni. En un sentido limitado abarca los monjes, monjas y discípulos budistas. En un sentido más amplio incluye a todas las personas conectadas a través de la fe y la práctica con el Budismo. Tomar refugio en las Tres Joyas confirma a una persona como practicante budista. Tener fe en las Tres Joyas es reconocer al Buda, Dharma y Sangha como componentes de todos los seres vivientes.

Tien-tai (Ten Dai, en japonés):
Una escuela budista que basa sus enseñanzas en el Sutra del Loto. Su doctrina afirma la noción de la interpenetración mutua y total. Mantiene la identidad del Absoluto y el Mundo de los fenómenos. O sea, que la Vaciedad, la fenomenidad y lo que está en el

medio de estos dos extremos son idénticos y son aspectos de una sola existencia.

Tripitaka (Tres Canastas):
El Canon de las escrituras budistas que consiste de tres partes.

Vejaciones o molestias (klesas):
Actitudes, opiniones, estados emocionales o condiciones que surgen de los apegos y causan sufrimiento o falta de armonía. Más específicamente, estados mentales o físicos que obstruyen la realización de la Iluminación, tanto pueden ser placenteras como dolorosas.

Yogacara:
Escuela del Budismo Mahayana que se concentra en la doctrina de “sólo la mente”.